ЛЕЧЕБНЫЕ ПИСЬМА



№14 (280) ИЮЛЬ 2013

10 лет вместе с вами!


Хорошо в родной деревне летом!

ПИСЬМО В НОМЕР

Где родился, там и пригодился

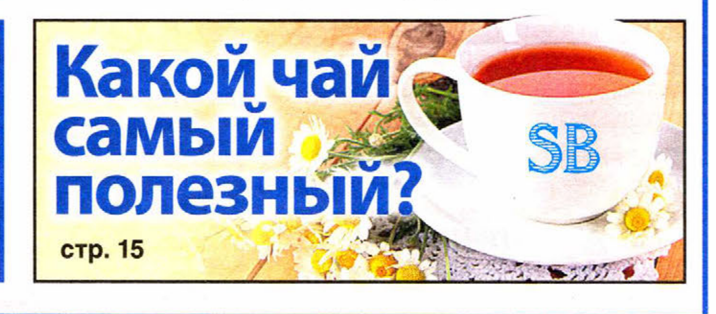
Сейчас все больше народу проводит отпуск границей, в экзотических странах с жарким климатом. У меня тоже есть такая возможность. Но я не променяю свою деревню ни на какие моря и пальмы. Да и не каждому полезна перемена климата, но люди об этом думать не хотят. Мне доктор сказал, что жара при сердечно-сосудистых заболеваниях не впрок. Поэтому отдыхаю в своей деревне и ничуть не жалею. Приезжаю туда каждое лето почти на месяц и забываю обо всех невзгодах. Пока были живы родители, помогал им по хозяйству в меру сил. А в последнее время здоровье стало подводить. Но все равно не сижу сложа руки, ведь остался дом. Хочу, чтобы он достался моим внукам, чтобы они не забывали о своих корнях. Природа у нас очень красивая. Где еще увидишь такие просторы, такие поля небесно-голубых цветов? Сколько в лесу лекарственных растений, полезных ягод! А люди какие чуткие, особенно женщины! Зная, что я стал вдовцом, они меня окружили заботой, вниманием. Самое главное – чтобы зажили душевные раны, тогда и сердцу будет легче. В этом мне помогает и любимая газета. Хотел было обратиться в нее, чтобы не остаться одиноким на старости лет. Но вот приехал в свою деревню и понял, что я не одинок. Не зря в народе говорят: «Где родился, там и пригодился»!

Краснов И. Т., Архангельская обл.

ЦИТАТА

Пусть каждый прожитый день будет счастливым и неповторимым. Никогда не поздно изменить свою жизнь к лучшему.

Сидорова В. В., г. Ковров



Какой чай самый полезный?

стр. 15

НАШИ ЧИТАТЕЛИ ЗНАЮТ, КАК БЫТЬ ЗДОРОВЫМИ!

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

Середина лета – прекрасное время, когда каждый день приносит радость и здоровье. Если вы еще не нашли свои источники бодрости и хорошего настроения, то можете поучиться этому у наших читателей. Например, у Сидоровой В.В. из города Коврова Владимирской области. Ее письмо опубликовано в рубрике «Хороший пример». «Как много у нас возможностей укрепить здоровье! Никогда не поздно изменить свою жизнь к лучшему», – пишет Валентина Викторовна. Давайте постараемся! Ведь за лето надо успеть подлечиться и набраться сил, да еще заготовить на зиму лекарственные растения, витамины. И в «Лечебных письмах», и в новом выпуске брошюры из нашей популярной серии «Аптечка-библиотечка» вы найдете много советов, рецептов, которые помогут не упустить драгоценное время.

Еще мы желаем всем родителям, бабушкам и дедушкам уделять побольше внимания детям. Когда же, если не сейчас? Каникулы, отпуска, дачная жизнь дают нам такую возможность. Закаляйте ребятишек, рассказывайте им о пользе растений и показывайте пример здорового образа жизни. Тогда они вырастут умными, добрыми и сильными. И, конечно, не забывайте поделиться своим опытом с читателями «Лечебных писем». Напишите нам о том, как вы проводите лето, как лечитесь, работаете и отдыхаете. Может быть, и ваше письмо станет для кого-то спасительной соломинкой, стимулом к выздоровлению. Дел сейчас очень много, времени мало, но ваши письма очень важны! Присылайте и фотографии, ведь летом столько красоты!

Спасибо тем, кто поздравил любимую газету с 10-летием. Мы тоже от всего сердца желаем вам счастья, крепкого здоровья на долгие годы и отличного настроения.

Главный редактор О. Петухова

ЧИТАЙТЕ **«ЛЕЧЕБНЫЕ ПИСЬМА»** 2 РАЗА В МЕСЯЦ. СЛЕДУЮЩИЙ НОМЕР ГАЗЕТЫ ВЫЙДЕТ **29 ИЮЛЯ**

Дорогая редакция! Со страниц нашей газеты благодарю всех читателей, откликнувшихся на мое письмо про опущение органов. Просьбу о помощи напечатали в рубрике «Люди добрые, помогите!» в №5 за март. Получила много писем с советами, рецептами от добрых, отзывчивых людей и очень им за это благодарна.

Большое спасибо Букареву Ю. из Санкт-Петербурга, Котовой Александре и Галине из Свердловской области, Тамаре Викторовне и Зинаиде из Москвы, Даниличевой Н.М. из Подольска, Грищенковой Тамаре из Гродненской области (Белоруссия), Дан Нине и Веронике из Одессы (Украина), Галуцкой Инне из с. Красного Кемеровской области, Савченко Маргарите, Курочкиной Римме и Светлане из Краснодарского края и многим другим. Уже начала понемногу применять ваши методы, рецепты, делать гимнастику. Будьте все здоровы!

Адрес: Богомоловой Светлане, 173018, г. Великий Новгород, ул. Корсунова, д. 36, корп. 6, кв. 61

Сердечно благодарна вам за то, что напечатали в №5 мою просьбу о помощи «Тут болит и там болит». Я просила помочь в лечении тромбофлебита и варикозной экземы. Получила больше 30 откликов от неравнодушных людей. В письмах были советы, которые мне очень пригодились. Но всем ответить не смогла. Прошу напечатать в газете мою благодарность отзывчивым читателям.

На Бога надеюсь,
Сама не плошаю
И с вашей поддержкой
Проблемы решаю.

Адрес: Москалевой Людмиле Валентиновне, 630048, г. Новосибирск-48, ул. Вертковская, д. 5/1, кв. 10

Мое объявление напечатали в «Клубе одиноких сердец». Я искала подруг по переписке. Даже представить не могла, сколько откликов получу! Пришло 40 писем, было 35 звонков. И письма пока еще идут. До чего же у нас добрые люди! Все меня утешают, дают советы. Конечно, пишут почти одни женщины моего возраста и старше (от 50 до 80 лет). У большинства похожие судьбы – вдовство, болезни… Но читатели в основном верующие. Они делятся опытом, дают советы, как лечиться. В общем, я поражена добротой и простотой наших дорогих женщин. Написали и трое мужчин.

Почти на половину писем я ответила, так что между нами уже идет переписка, мы шлем друг другу фото. И почти все приглашают к себе в гости. Я очень рада, что теперь у меня столько подружек! Уже принимала у себя троих. А одна женщина приезжала ко мне 3 раза, и мы с ней стали не разлей вода. Я тоже ездила к одинокой больной женщине, которой не хватает общения. Мы разговариваем по телефону, общаемся. Снова поеду к ней в октябре.

Еще собираюсь в Ялту к такой же одинокой своей ровеснице (ей 65 лет). Вот тебе и море! Я так давно о нем мечтала, а тут – приглашение! Не поверите, но факт: люди наши очень добры. Были еще приглашения с Урала, из городов Кирова, Иркутска, Краснодара… А я ничего не боюсь, сяду и поеду! Уже была в Енакиево, Донецке. Меня встретили, показали город. Приедут и ко мне. Вот так и живу теперь в заботах, хлопотах. Это и есть общение, причем именно женское. И куда делась моя депрессия? Спасибо вам всем!

Адрес: Шагиной Н.П., 197374, г. Санкт-Петербург, ул. Мебельная, д. 45/2, кв. 403



ЛЕНЬ – ВРАГ ЗДОРОВЬЯ

Дорогие друзья, лето – прекрасная пора, когда все разумные люди стараются укрепить здоровье. Но кому-то и лето не впрок…

Заметила, что каждый год в нашей газете печатают предупреждения: не перегревайтесь на солнце, не переутомляйтесь на грядках в жару… Это правильно, ведь наши дачники – народ увлекающийся. Но я хочу предупредить о другой угрозе, которая подстерегает каждого. В жаркую погоду особенно внимательно следите за тем, что вы едите и пьете. И дело не только в том, что все быстрее портится. Внимательнее читайте состав на упаковках! К сожалению, он сейчас такой, что лучше отказаться даже от некоторых привычных и любимых продуктов. Например, не злоупотребляйте некоторыми сортами мороженого и старайтесь не баловать ими детей. Кроме многочисленных искусственных добавок, обозначенных буквой «Е» с номерами, в некоторых его видах может быть слишком много трансизомеров жирных кислот (больше 30%). Что это такое? Так называют жиры растительного происхождения, у которых в результате химической реакции изменилась структура молекулы. То есть нашим детям предлагают питаться искусственными соединениями. Они намного дешевле натуральных, поэтому их кладут в кондитерские изделия и выпечку, на них готовят в заведениях быстрого питания (не ходите туда!). Известно, что они становятся причиной сердечно-сосудистых и других заболеваний. Их влияние на организм до конца еще не изучено. Даже правительство уже собирается принять закон о том, чтобы производители продуктов указывали, сколько их добавлено. Хорошо, если на упаковке мороженого или творожного сырка написано: «Содержит растительные жиры». А если нет? Как не купить ребенку, да и себе! Тем более что дешево. Но ведь нет ничего дороже здоровья. В жару организм становится особенно чувствительным к разной «химии». Если летом есть и пить все без разбора, то уже к осени можно серьезно заболеть. Однако маленьким детям, да и многим взрослым людям про трансизомеры не объяснишь. Как же быть? Чаще готовьте дома. Вы же не положите в печенье для ребенка дешевый маргарин! Сейчас столько чудесной бытовой техники, что всегда можно быстро приготовить отличный фруктовый или творожный десерт, освежающий напиток. И не увлекайтесь обезжиренными молочными изделиями. В них ничего хорошего не остается, поэтому туда тоже добавляют разные химические «обманки», улучшающие вкус. К счастью, натуральные продукты пока еще можно найти в магазине, на рынке. Если вы будете достаточно двигаться, перестанете есть булки и жирное мясо, то от натуральной сметаны, хорошего творога со свежими фруктами точно не растолстеете. Не ленитесь и будьте здоровы!

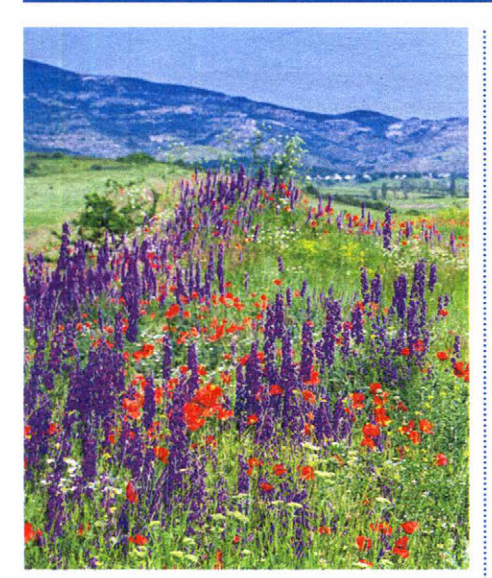
Новожилова М.А., Московская обл., г. Бронницы

НЕ УПУСТИТЕ НОВЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ

Читатели нашей газеты нередко рассказывают в своих письмах о том, как непросто пережить жизненные кризисы и сохранить здоровье. Но психологи говорят, что кризисы у нас случаются очень часто, начиная с раннего детства. Что же, так и болеть все время?

Бывает, например, кризис трех лет, когда ребенок все хочет делать сам. А потом, в более старшем возрасте, ему это надоедает. Подростки даже уроки начинают прогуливать – тоже кризис. И у взрослых их немало. Случаются так называемые кризисы смысла жизни, по крайней мере, 3 раза: примерно в 30 лет, затем в 40 и ближе к 60. А еще ведь надо пережить переход на новую работу, женитьбу и развод, рождение детей и внуков, когда приходится резко менять образ жизни. Всего и не перечислишь. Такие важные этапы пути обычно вызывают стресс, поэтому здоровье резко ухудшается. Но не у всех. Смотря как относиться к жизненным переменам. Получается, что мы практически всегда живем в состоянии стресса. А если подумать: что такое стресс? Это просто следствие изменений. Жизнь не стоит на месте, и ее можно сравнить с быстрой рекой. Все течет, все изменяется, и все – к лучшему! Если происходят изменения, значит, мы развиваемся, и появляются новые возможности. Считаю, что в жизни нет ничего непоправимого, кроме потери близких. И то надо уметь справляться даже с таким горем. Тем более – с разными неурядицами. Хотя бы потому, что за нами постоянно наблюдает более молодое поколение. Когда умудренные опытом люди говорят, что жизнь не мила и вообще не имеет смысла, их дети и внуки тоже начинают так думать. Потому что они в душе верят старшим и невольно подражают им, даже если не показывают вида. Отсюда – пьянство, наркомания, разводы, а в итоге – прекращение рода. Кто же хочет, чтобы его род исчез? Кому-то, может, непонятно: мол, разве я подавал сыну-бездельнику дурной пример? Ведь работал всю жизнь не покладая рук, содержал семью, выпивал только по праздникам! Да? А нежелание заботиться о своем здоровье – разве не отрицание важнейших жизненных ценностей? Курение, лень, обжорство, неумение распорядиться свободным временем, нежелание работать над собой, развивать свои способности и лучшие душевные качества… Все это – и есть дурной пример, демонстрация пренебрежительного отношения к собственной жизни. Как стать счастливым и вырастить здоровых, умных детей, если гробить свое здоровье день за днем? Конечно, намного проще лежать на диване, растить живот и ругать правительство, просматривая новости. Постоянное ворчание и озлобленность на весь мир – тоже отрицание собственной жизни. Сейчас я серьезно готовлюсь к новому жизненному этапу – выходу на пенсию. «Лечебные письма» помогли мне создать позитивный настрой. Взял себя в руки и начал укреплять здоровье. В результате самочувствие намного лучше, чем в 40 лет. Поэтому появились силы, чтобы подзаработать денег. Четко знаю, на что их потратить. Не хочу упускать свои новые возможности!

Андреев К.С., г. Южно-Сахалинск



ОТ ДИАБЕТА УХОЖУ ПЕШКОМ

Недавно читала новости в Интернете и увидела интересную заметку. Специалисты одного американского университета определили, что ежедневные прогулки пешком после еды помогают поддерживать нормальный уровень сахара в крови.

Они проводили исследования и замеры, чтобы подтвердить это экспериментально. А я уже много лет живу по такому принципу: покушала – сходи прогуляйся. И все это время у меня не было сильных скачков сахара.

Конечно, и сейчас иногда приходится принимать сахаропонижающие таблетки, когда немного нарушу диету. Но все же не в таких количествах, как в былые годы. Благотворное влияние прогулок обнаружила случайно. Было теплое лето, не хотелось сидеть дома. Поэтому после обеда и ужина выходила на прогулки в ближайший парк. Я всегда замеряла уровень глюкозы, вела дневник. И стала отмечать, что после таких прогулок сахар быстро приходил в норму.

У диабетика очень уязвимы ноги. Когда в крови постоянный избыток глюкозы, она начинает действовать как яд и нарушает работу сосудов. Из-за этого появляются трофические язвы, трещины на пятках, тяжесть в ногах. У меня после прогулочной терапии ноги стали чувствовать себя намного лучше. Поделюсь своими правилами оздоровительных прогулок.

- Как и рекомендуют, я стараюсь есть чаще, по 4-5 раз в день, но понемногу. Это помогает избежать резких скачков сахара и выработки инсулина. К тому же не возникает тяжести в желудке.
- Сразу после этого отправляюсь на прогулку. Хожу в любую погоду – и в зной, и в дождь, и в снег. Нужно только одеться соответствующе. И обязательно надеть удобную обувь, чтобы не страдали ноги.
- Прогуливаться нужно бодрым шагом, но без излишней спешки. Наслаждаться свежим воздухом, прочувствовать, как кровь бежит по жилам. Гулять надо не меньше 20 минут. За день получается всего 1,5-2 часа – то, что рекомендуют специалисты по здоровому образу жизни.
- После прогулки обливаю ноги теплой водой и вытираю их насухо. Смазываю своим домашним средством: в обычный, самый недорогой крем для ног без ароматизаторов добавляю масло мяты. Очень освежает и снимает усталость.

Иногда очень простые действия помогают избежать серьезных проблем. Прогулки после каждой еды – прекрасный пример такого рода!

Панкратенко Валентина Игоревна, Республика Адыгея, г. Майкоп

ЛЕКАРСТВО ОТ БОЛИ – НА ГРЯДКЕ

Рецептов от головной боли существует множество. Поделюсь несколькими своими средствами, которые помогают облегчить боль любого происхождения. Особенно если боль возникла от перенапряжения, слишком долгого нахождения на жаре или просто от усталости.

- Надо взять горсть шишек хмеля, растереть их и вдыхать аромат. Если вас мучает бессонница, это средство поможет быстрее заснуть.
- Ко лбу и к вискам прикладывать свежие листья сирени, нижней шершавой стороной.
- Сделать отвар из коры рябины – 1 ч. л. измельченного сырья залить стаканом кипятка, варить на слабом огне полчаса, процедить. Пить по 1 ст. л. в течение дня.

Но есть у меня особый рецепт, который передавался в нашей семье из поколения в поколение.

Если сильно болит голова, иду на грядку и срываю большой пучок петрушки. Заливаю его тремя литрами воды, довожу до кипения и сразу выключаю. Остужаю, чтобы отвар был теплым, и полощу им голову. Потом, не смывая, повязываю полотенце и так хожу. Боль проходит очень быстро.

Хочу поблагодарить всех читателей за полезные советы, а любимую газету, может с опозданием, поздравить с 10-летним юбилеем – у меня сохранены все номера, с самого первого! Удачи вам, и дай Бог вам добра-здоровья!

Наумова Вера Игнатьевна, Самарская обл., пгт Суходол

МОЙ ПОМОЩНИК – СМОРОДИНОВЫЙ ЛИСТ

В детстве я с бабушкой особенно любил собирать смородину – мое любимое лакомство.

Кроме ягод, мы всегда набирали большой пакет смородиновых листьев. Использовались они не только для чая – в семейной копилке есть много полезных рецептов из свежих и сушеных листьев.

Конечно, смородиновый чай – это коронный напиток. В листьях этого кустарника много аскорбиновой кислоты и эфирных масел, поэтому ароматный напиток хорошо помогает при любых простудах, кашле. Дед пил его для облегчения ревматических болей. В записях бабушки сохранился и рецепт для лечения проблем с мочевым пузырем.

Щепотку свежих листьев черной смородины пожамкать (то есть растереть, чтобы вышел сок), залить 0,5 л кипятка, кипятить 5 минут. Пить по стакану 3-4 раза в день. То есть отвар делается 2 раза – долго хранить его нельзя, теряет свойства.

Когда у детей появлялись диатез или сыпь, или сильно накусали комары и мошка, бабушка делала ароматные ванночки. Заливала листья горячей водой, настой размешивала в ванне, в которой нужно было сидеть не менее 20 минут. Сейчас умывания настоем помогают моей дочке – у нее появились угри, и смородина помогает значительно уменьшить их количество.



Летом после работы на дачном участке может потрескаться кожа на стопах и руках. И здесь на помощь придет смородина.

Листья смородины ошпарить кипятком, немного остудить. Обложить ими кожу, поверх накрыть салфеткой, смоченной в смородиновой воде. Укутать целлофаном и завязать бинтом. Через несколько процедур кожа будет гладкая, исчезнут все трещинки.

А еще моя жена зашивает сухие смородиновые листья в небольшие мешочки и развешивает их по комнате. Воздух в доме остается свежим, с легким лесным ароматом. И зимой мы меньше болеем простудами.

Воронин А., г. Санкт-Петербург

РЕДЬКА ОЧИСТИТ КОЖУ

Очень люблю редьку, поэтому выделяю под нее большую грядку. Большая часть урожая съедается, но и для лечения остается немало. А целебных свойств у нее много. Это наилучшее средство против кашля. Мне никакие сиропы и таблетки так не помогают. Рецепт простой и всем известный – смешать ложку сока с ложкой меда.

Полезна редька тем, у кого ленивый желудок с пониженной кислотностью или есть проблемы с оттоком желчи. Нужно каждый день съедать по небольшому кусочку, и тогда проблем с пищеварением не будет. Только надо помнить, что тем, у кого кислотность повышенная, есть язва или воспаление, редька принесет вред. Так бывает со многими лекарственными растениями – всегда нужно обращать внимание на противопоказания.

Хорошо работает редька и как наружное средство. Дело в том, что в ее мякоти есть вещества, которые обладают антисептическим действием. Они-то и пришли на помощь, когда у меня возникли проблемы с кожей. На ней стали появляться мелкие прыщики, которые со временем превращались в нарывы. Дерматолог поставил диагноз пиодермия, прописал мазь с антибиотиками. Но у меня на нее оказалась аллергия. Я делал примочки с календулой, прикладывал кашицу подорожника. Но полностью избавиться от болезни мне помог сок редьки.

Редьку натереть на мелкой терке, через марлю отжать сок. Им смазывать пораженную кожу 3 раза в день. На ночь можно делать компрессы из кашицы редьки.

Лечение заняло у меня 2 недели, после чего все нарывы очистились и новых прыщиков не появлялось.

Василенко Д.В., Респ. Карелия, г. Сегежа

ЛЕТНИЕ ПРАВИЛА ДЛЯ ГИПОТОНИКА

Много пишут, что лето с его жарой и духотой – критическое время для людей с повышенным артериальным давлением. Поверьте мне, гипотоникам переносить такую погоду нисколько не легче. Особенно когда она меняется, что в наших краях случается нередко. Один день жара, на другой – холодный ветер и дождь. Голова болит, сил нет, спать хочется постоянно. Максимально уменьшить все эти неприятные симптомы помогают несколько правил. Я их взяла на вооружение, и теперь в любое время года уже не так страдаю от своей гипотонии.

- Не зря говорят, что солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья. Для гипотоника это золотое правило. Каждый день обязательно прогуливаюсь на свежем воздухе, какую бы слабость ни чувствовала. По утрам и вечерам, когда солнце не такое жаркое, подставляю под его лучи свою кожу. И обязательны водные процедуры. Я освоила контрастный душ. А по утрам наливаю на дно ванны холодную воду и хожу по ней 2-3 минуты. После этого растираю ноги полотенцем, надеваю теплые носки. Прогуливаюсь быстрым шагом по квартире, переступая с пятки на носок. Ноги быстро согреваются, а по телу как будто разгоняется кровь. После этого еще долго чувствуешь себя бодрым.
- Соблюдаю норму сна. Когда давление низкое, спать хочется всегда. Но ни пересыпать, ни недосыпать нельзя. В том и другом случае будешь чувствовать себя разбитым. Я взяла за правило – ложусь спать не позже 11 вечера, а встаю, как только первый раз открыла глаза. Получается всегда 8 часов полноценного сна. Вечером не смотрю телевизор, только читаю или слушаю радио – иначе потом долго не получается заснуть, перед глазами мелькают яркие картинки.
- Никогда после пробуждения не вскакиваю сразу с кровати. Потягиваюсь, делаю простую гимнастику. Потом еще сидя немного разминаюсь. Если быстро встать, в глазах темнеет и голова начинает болеть.
- Соблюдаю режим питания, никогда не голодаю. Иначе нарушается тонус сосудов и сразу опускается давление. Ем так, как рекомендуют врачи – часто, но понемногу.
- Включаю в питание продукты, которые поддерживают давление – кисломолочные, сыр, свежие овощи. Хорошо помогает соленая селедочка, за завтраком – обязательно на бутерброд. Гипотоникам соленое можно есть, правда, в разумных количествах. Пью отвар шиповника каждый день, он тонизирует сосуды.
- Кофе мне пить не позволяет желудок. Для бодрости по утрам выпиваю по стакану настоя чайного гриба, в который добавляю немного меда и 1 ч. л. настойки родиолы розовой или элеутерококка. Работает лучше, чем самый крепкий кофе, и для здоровья полезнее.
- Выполняю дыхательную гимнастику, которая поднимает давление. Глубоко вдыхаю, делаю выдох и задерживаю дыхание на 20 секунд. И так 7 раз. Трижды в день обязательно выполняю это упражнение.

Можно, конечно, жить на кофеиновых таблетках или чашками глотать кофе и крепкий чай. Но моя методика позволяет справиться с гипотонией более мягко и не вредит желудку.

Ксения Добрынина, Калининградская обл., г. Советск

Цитата

Природа и вызывает болезнь, и дает способ вылечить ее.

Парацельс

МЕНЬШЕ БЕД И ДОЛГИХ ЛЕТ!

Прошу напечатать на страницах нашей газеты благодарность почтальону Столбовой Светлане Анатольевне. У нее есть муж и трое детей. Но Светлана Анатольевна очень ответственно относится к своей работе, к пожилым людям. Никогда не бросает их корреспонденцию в почтовый ящик, а поднимается до квартиры и отдает лично в руки. При этом улыбка не сходит с ее лица. Всегда принесет конверты, оформит подписку и порекомендует, на что подписаться. Лично я выписала по ее рекомендации «Лечебные письма», и сразу на год. Издание очень понравилось, полюбилось. Уже подарила подписку двум своим приятельницам на день рождения. Обе остались довольны подарком.

О почтальонах пишут редко. Но Светлана Анатольевна дарит людям хорошее настроение. Так пусть о таком человеке узнают все читатели газеты!

Мне 9 мая этого года исполнилось 89 лет. Имею инвалидность 2-й группы (вентральная грыжа, высокое артериальное давление). Но передвигаюсь (правда, с тросточкой), вижу, слышу, соображаю. С мужем прожили более 60 лет. В этом году исполнилось 11 лет, как он ушел из жизни.

От одиночества не страдаю. Наоборот, времени не хватает. Пока приведешь в порядок квартиру, приготовишь еду, сходишь в магазины, да еще кто-нибудь навестить зайдет… Вот и день прошел!

Встаю в 6 часов. Обязательно делаю зарядку минут 40-45. Во время приготовления еды слушаю радио и новости по телевизору. У меня приличная библиотека, так что много читаю, иногда перечитываю книги. Раньше 11 часов спать не ложусь.

Давно надеюсь установить связь с Мишей Юрьевым. С первых дней и до последнего дня Великой Отечественной войны он прослужил на Северном флоте. Миша, если тебе в руки попадет этот номер газеты, обязательно отзовись! Моя прежняя фамилия – Васильева.

Желаю всем здоровья, меньше бед и долгих-долгих лет!

Адрес: Шаховой Александре Ефимовне, 625023, г. Тюмень, ул. Харьковская, д. 71а, кв. 54



ВИТАМИНЫ ДЛЯ КОТА МАРКИЗА

Каждую зиму я сталкивалась с одной и той же проблемой – депрессией. Но в прошлом году удалось избавиться от нее. Недостаток солнечного света, короткие и холодные дни, постоянная серость... Думаю, многие меня поймут. А помог справиться с депрессией кот Маркиз! Все началось с того, что я решила подкрепить его здоровье витаминами и купила специальную траву для котов. Когда ее покупала, подумала, что надолго ему не хватит и он все равно доберется до моих комнатных растений. Поэтому взяла целых пять пакетов. Расставила их во всех любимых местах кота: на кухне возле мисочки с едой, в коридоре возле любимой царапалки для когтей, на подоконнике... Благодаря таким маленьким зеленым островкам квартира будто ожила! И кот был просто в восторге от витаминов. Теперь он не пропускает ни одной лужайки. Но больше всего я удивилась тому, как те «луга» пошли на пользу мне самой! Вид зеленой травки оказался лучшим лекарством от депрессии. И кто бы мог подумать, что решение некоторых проблем может быть настолько простым!

Адрес: Дулиновой Наталье Николаевне, 51412, Украина, Днепропетровская обл., г. Павлоград, ул. Комарова, д. 10, кв. 46. Тел. 095-906-38-27

КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ВЕЧНЫХ СТРАХОВ

После того как у меня умер муж, нервы сильно сдали. Я боялась оставаться дома одна, постоянно переживала за дочь, за внуков и плакала по мужу.

Физическое состояние тоже постепенно становилось все хуже. Но все-таки хватило силы воли взять себя в руки и осознать, что постоянные страхи до добра не доведут. Начала с приема такой смеси: купила в аптеке 3 настойки на спирту – боярышника, валерианы и пустырника. Все перемешала в одной бутылочке и принимала по 40 капель 3 раза в день. Лекарство надо пить долго. Я принимала его не меньше трех месяцев, пока не стали заметными перемены в лучшую сторону.

Кроме того, стала следить за своими нагрузками и чаще бывать на свежем воздухе. Занялась посильной физкультурой. До сих пор ежедневно включаю видео и делаю упражнения, которые мне нравятся.

Это то, что касается укрепления нервов. А с беспочвенными страхами я боролась с помощью молитв. Одна женщина в церкви сказала, что самый главный страх – Божий, а все остальное от лукавого. И своими напрасными страхами мы только притягиваем в жизнь негативные обстоятельства. Как только я начинала чего-нибудь бояться, тут же читала молитву ангелу-хранителю или архистратигу Михаилу. Можно читать и другие. Хотите – верьте, хотите – нет, но страх быстро проходил.

Все вместе сделало меня нормальным человеком с адекватными реакциями на окружающую действительность. Поэтому давайте чаще вспоминать простую мудрость: наше счастье – в наших руках.

Платонова Людмила, г. Санкт-Петербург

ЛЕТО ДАРИТ РАДОСТЬ И ЗДОРОВЬЕ

После публикации моего письма в №10 целый день ходила счастливая! А что еще дарит мне радость в жизни? Я иду по полю, лиловому от колокольчиков. Их так много! Словно бредешь по фиолетовому морю. Трогаешь нежные, прохладные от росы цветы и растворяешься в этой благодати. Говорят, что фиолетовый цвет успокаивает нервы, дает силы. Действительно так! Среди россыпи колокольчиков на огромном поле иногда встречается еще одно чудо: ярко-красная от созревших ягод земляничная поляна. Разве не радость – увидеть такое?! Я бережно



собираю истекающие соком, теплые от солнца ягоды. 2-3 стакана земляники в день – норма для меня в ягодный сезон. Земляника омолаживает кровь, насыщает ее полезными микроэлементами. Организму становится легче бороться с болезнями и не наживать себе новых. К землянике отношусь даже не как к лакомству, еде, а как к лекарству. Надо – и все! Поблекнут колокольчиковые поля, и уйдет земляника в леса. Там ее больше, и она крупнее. В это же время цветет в лесу орхидея – любка двулистная. Даже собирая ягоды, улавливаешь ее тонкий волшебный аромат. А несколько цветочков, поставленных в воду, наполняют комнату запахом таинственного вечернего леса и навевают крепкий, сладкий сон. Лето принесет еще много радостей. Каждый день – новая радость, новое открытие. Посмотрите, как прекрасно расцвела природа! Как много у нас возможностей укрепить здоровье! Пусть каждый прожитый день будет счастливым и неповторимым. Никогда не поздно изменить свою жизнь к лучшему.

Адрес: Сидоровой Валентине Викторовне, 601900, Владимирская обл., г. Ковров, ул. Фурманова, д. 16, кв. 72

ПОЛЕЗНЫЕ ПРОГУЛКИ

У меня наследственная предрасположенность к полноте, да и лентяй я порядочный. Есть и хронические заболевания.

Раньше то и дело напоминала о себе стенокардия. Беспокоили одышка и онемение пальцев. А после обрушившегося на меня несколько лет назад инфаркта вообще долго не мог прийти в себя. Перепробовал по предписанию врачей несколько лекарств. И понял, что при постоянном употреблении они перестают помогать. Тогда пересилил себя и по совету медиков, а также родных стал ходить в бассейн. Понравилось! Но, увы, из-за застарелого кожного заболевания водные процедуры пришлось оставить. Попросили меня из бассейна.

Решил это компенсировать лесными прогулками. Лес у меня рядом с домом. И оказалось, что недостаток физической нагрузки можно восполнить, общаясь с природой. Сначала ограничился спокойной ходьбой на один-два километра. Гулял в любую погоду. Надену дождевичок или полушубок (если на дворе мороз) – и вперед.

Самочувствие улучшилось, пульс стабилизировался. Тогда я стал увеличивать маршрут. Благо времени свободного уже много, я ведь пенсионер. Неоценимым помощником оказался шагомер, дисциплинировавший меня на дистанции. Он словно подстегивал и помогал справиться с заданной нагрузкой. На протяжении нескольких лет ежедневно фиксировал пройденную дистанцию, подводя ежемесячные итоги. Сумма километров сначала была до смешного мала, но теперь она уже радует. Более того, с каждым годом увеличивается! Однажды я подумал: а почему бы летом не использовать при ходьбе лыжные палки? Ведь с ними можно увеличить дистанцию! Снял с палок кольца (снега-то нет) и пошел с ними в ближний лесок. Дело было несколько лет назад, когда о скандинавской ходьбе еще не слышали. И встречный народ смеялся: «А лыжи дома забыл?» Но я не обращал внимания. Теперь уже привык гулять с палками, и многие с ними ходят. Они помогли упорядочить темп, поэтому дыхание выровнялось, что для меня самое главное. Вдох – один шаг, а выдох – четыре! Легкие при таком ритме успевают полностью вентилироваться. Теперь преодолеть 5 или 7 километров – вообще не проблема, а удовольствие.

Насин А.Б., г. Суздаль

ПСОРИАЗ МОЖНО УСЫПИТЬ

С большим интересом читаю письма людей, в которых речь идет о способах лечения псориаза. Кое-что попробовал на себе. За последние годы у меня сложилась своя методика, которая и помогла усыпить болезнь.

Никому ничего не навязываю, ибо уверен, что лечение – дело индивидуальное. Но надо пробовать все лучшее. Три года назад я начал с очищения организма. Как обычно рекомендуется, почистил кишечник, печень. Потом – голодание. Провожу его и сейчас по собственной схеме: 1 день в неделю только пью воду, первые три дня каждого месяца – то же самое. О пользе голодания писать не буду, так как люди должны сами для себя решить, что им подходит. Скажу только, что сбросил лишний вес, стал моложе и здоровее физически. Это очевидно. Потом перешел на питание, которое не должно было, по моему мнению, зашлаковывать организм. Все жирное, конечно, исключил. Особенно вредны любые копчености и консервы. Если ем мясо, то только говядину, или курицу без кожи, или индейку. На столе много овощей во всех видах, как рекомендуют натуропаты. Но ни в коем случае не ем крыжовник, ревень, злаки, грибы, белый сахар, не пью молоко и кофе. Просто лично мне все это не на пользу. Хотя кому-то, к примеру, крыжовник и злаки не повредят. Я не аскет. Позволяю себе время от времени пиво, могу и рюмку водки пропустить за праздничным столом.

Несколько раз в год стал готовить и принимать курсами кисломолочный напиток Болотова.

Залить по 1 стакану сахара и свежей измельченной травы чистотела 3 л свежей молочной сыворотки. Траву зашить в мешочек из марли и привязать к нему груз, чтобы оставался на дне банки. Закрыть банку 2-3 слоями марли и поставить в теплое место на 3 недели.

Готовый квас пью по половине стакана за полчаса до еды в течение двух недель. С ним же делаю компрессы на ночь на пораженные участки кожи. Кроме того, когда есть возможность, делаю их и днем, меняя каждые 2-3 часа.

После таких мер кожа стала чистой. Если кто не знает, что у меня псориаз, то и не догадается. Буду рад, если мои советы пригодятся.

Милославский Анатолий Андреевич, г. Ярославль

Цитата

Врач, постигший философию, равен Богу.

Гиппократ

МОРКОВЬ ПРОТИВ КАМНЕЙ

Избавиться от камней в почках и мочевом пузыре помогут семена моркови.

- Семена моркови размолоть в порошок и принимать по 1 г 3 раза в день за 30 минут до еды. Гонят камни и песок.
- Залить 1 ст. л. семян 1 стаканом кипятка. Настоять, укутав, 12 часов и процедить. Принимать настой теплым по 1/2 стакана 5-6 раз в день до еды при почечнокаменной болезни как ветрогонное.

Адрес: Могильниченко Павлу Николаевичу, 396440, Воронежская обл., Павловский р-н, с. Воронцовка, ул. Большая, д. 17

РЕКОМЕНДУЮ ЧЕСНОЧНЫЙ УКСУС

Читал, что французские натуропаты часто используют чесночный уксус для лечения чесотки, стригущего лишая, грибковых заболеваний, мозолей, бородавок.

Вот и я решил избавиться от мозолей на ногах и бородавок на тыльной стороне ладони. Рецепт усовершенствовал, добавив немного домашнего яблочного уксуса.

Очистил 4 зубчика чеснока и вместо воды залил 3 стаканами яблочного уксуса. Настоял 14 дней. Получился чесночный уксус. Смочил в нем небольшой лоскут хлопчатобумажной ткани, слегка отжал и приложил к больному месту. Закрепил повязкой и оставил на ночь. Утром сделал свежий компресс. И так – ежедневно, 1 раз в сутки. Мозоли на ноге исчезли после 4 примочек, бородавки отпали на 5-6-й день.

А знакомый избавился от грибка на ногах, промывая пораженные участки чесночным уксусом. Для лучшего проникновения в кожу и ускорения заживления он добавлял в уксус пару капель камфорного масла. Ему потребовалось 5-6 дней. Кожа на пораженных местах подсохла, сходила безболезненно и без зуда. Шелушение продолжалось еще дней 5. Все это время он смазывал больные места жирным кремом. Грибок не вернулся.

Адрес: Каретникову Виктору Герасимовичу, 460024, г. Оренбург, ул. Чкалова, д. 2, кв. 157

ВСЕ БЫСТРО ЗАЖИВЕТ!

Напишу вам свои рецепты. Может быть, кому-то они тоже помогут.

Я пенсионерка и живу в деревне. На лето ко мне приезжают внуки. Эти шалуны то ударятся, то поранятся. На велосипедах гоняют, и вечно у них колени разбиты. Вот бабушка и достает свои заготовки.

- Первый мой рецепт помогает при ранах и порезах. Готовить средство нужно заранее. Набить бутылку листьями свежей крапивы, залить доверху спиртом, заткнуть пробкой и настоять на солнце 2 недели. После промывки раны намочить настойкой бинт, приложить к ране и забинтовать.
- Второе снадобье готовить перед применением. Взять 1 ст. л. козьего или овечьего жира, 0,5 ст. л. соли, добавить 1 ст. л. измельченного лука (старого). Сложить все в крепкую посуду и хорошо растереть. Затем комок получившейся мази величиной с грецкий орех положить на рану и забинтовать. Повязку держать 24 часа. Сразу же почувствуется сильная боль, потому что лекарство въедается в рану и вытягивает из нее грязь. Боль уменьшится после второго, третьего применения, а потом прекратится.

Еще в семье моих друзей у мужчины язва. Они так долго искали рецепт! И вот однажды старушка им подсказала: морковное масло! Я тоже хочу поделиться. С его помощью можно лечить пролежни, язвы и трещины на коже. Помогает масло и при язвах желудка, двенадцатиперстной кишки. В таких случаях его принимают по 1-2 ч. л. за полчаса до еды. Вот как я делаю это масло.

Выбираю сочную морковь, мою, чищу, тру на мелкой терке, рыхлю и укладываю в эмалированную кастрюлю. Затем заливаю растительным маслом так, чтобы общий объем увеличился в два раза, и ставлю на два часа на самый маленький огонь под крышкой. После остывания масло ложкой вычерпываю в банку, а морковь оставляю в кастрюле. Через некоторое время в банке появляется осадок. Чистый верхний слой масла сливаю в бутылку, а осадок и оставшуюся морковь можно употреблять в пищу.

Мой сосед таким маслом вылечился за 10 дней, принимая по 1-2 ч. л. перед едой. Если кто от язвы мучается, то попробуйте и убедитесь сами!

Адрес: Зеленковой Светлане Н., 243047, Брянская обл., Климовский р-н, п/о Чуровичи, с. Петрова Гута, ул. Щорса, д. 46

МУЖЧИНАМ – ПОДМОР, ЖЕНЩИНАМ – БОТВА

Аденомой предстательной железы страдают очень многие мужчины. Распространены и такие женские болезни, как фибромиома матки и молочной железы. Некоторые из-за слабого здоровья не могут делать операцию. А ведь можно себе помочь!

1. В результате применения отвара из подмора пчел мочеиспускание нормализуется, аденома рассасывается. Также подмор лечит больные почки, даже гломерулонефрит. Один знакомый болел и успешно вылечился. Рецепт такой.

Залить 0,5 л кипятка 1 ст. л. подмора и довести до кипения. Варить на слабом огне 2 часа. Охладить при комнатной температуре 1,5-2 часа. Затем процедить и пить по 1 ст. л. 2 раза в день до еды в течение месяца.

2. Фибромиому матки и молочной железы эффективно лечит огуречная ботва.

Мелко нарезать 1 ст. л. ботвы и залить 600 мл воды. Прокипятить 5 минут, настоять 2 часа и процедить. Отвар разделить на 3 части (получится примерно 3 стакана). В день выпивать 1 стакан. ачиная с 7 часов утра, через каждый час принимать по 1 ст. л., пока стакан не освободится. Лечиться так 3 дня подряд 1 раз в месяц до выздоровления.

Питание обычное. Через 4 месяца приема отвара сделать УЗИ, чтобы знать, надо ли продолжать лечение



или вы уже выздоровели. Огуречную ботву надо собирать в конце августа – начале сентября.

Лечитесь, выздоравливайте и будьте счастливы!

Родионова О.Л., г. Тамбов

ЛЕД ПРОТИВ ДЕПРЕССИИ

У всех время от времени бывает подавленное настроение, которое проходит само собой. Но если депрессивные состояния появляются часто и долго мучают вас, стоит задуматься об их лечении. Я, конечно, не советую сразу обращаться к антидепрессантам в таблетках, гораздо лучше использовать естественные способы улучшения настроения.

Например, мне хорошо помогает обтирание кубиком льда. Это не такая «страшная» процедура, как обливание ледяной водой. Но принцип у нее такой же: кратковременный холод стимулирует организм, причем не только иммунную систему, но и мозг, в том числе зоны, ответственные за эмоции. И это хорошо чувствуется.

Когда после теплого душа я провожу по коже кубиком льда, сразу ощущаю свежесть, бодрость, и мне уже совсем не хочется грустить и впадать в депрессию.

Мартыненко Елена, г. Казань

ЕСЛИ СОЛНЦЕ СЛИШКОМ ЖГУЧЕЕ

Посылаю вам советы и рецепты, которые помогут справиться с солнечными ожогами.

Избыточное пребывание на солнце наносит коже такой вред, что она не в состоянии более выполнять свои защитные функции. При больших дозах ультрафиолета кожа воспаляется, припухает. Если продолжать облучение, то можно сгореть. Тогда кожа отмирает и слезает. Опасность длительного пребывания на солнце заключается еще и в том, что под воздействием его лучей кожа теряет эластичность и покрывается морщинами. Как ее защитить?

● Клубни картофеля очистить от кожуры, натереть на мелкой терке и отжать сок через марлю. Смазать им лицо или смочить в нем марлевую салфетку и наложить на пораженные участки. Картофельный сок действует как противовоспалительное, поэтому применяется при лечении солнечных ожогов. Его можно смешать с толокном или пшеничной мукой и наложить маску на лицо на 15-20 минут.

● Еще одна маска для опаленной солнцем кожи. Несколько клубней картофеля отварить в мундире, очистить, размять в пюре и смешать со свежей сметаной или сливками до консистенции хорошо мажущейся массы. Смесь в теплом виде нанести на лицо на 10-15 минут, затем кожу протереть ватным тампоном.

● Если после пребывания на солнце наблюдается легкое покраснение носа, его можно несколько раз обильно припудрить картофельным крахмалом.

● При солнечных ожогах рекомендуется компресс из крепко заваренного чая: 1 ч. л. на 1/4 стакана кипятка, настоять 30-40 минут и процедить. Компрессы накладывать 2-3 раза в день на 20-30 минут. Они снимают боль и жжение.Предварительное смазывание кожи лица или других частей тела крепко заваренным чаем предупреждает возникновение солнечного ожога.

● Взять 10 г сухих листьев иван-чая, залить 1 стаканом кипятка и прокипятить 15 минут. Делать с отваром примочки при солнечных ожогах.

● Применяют и лосьон, приготовленный из равных частей арбузного и огуречного соков.

Адрес: Степанович-Саврасовой Ольге Викторовне, 404105, Волгоградская обл., г. Волжский, ул. Александрова, д. 8, кв. 4. Тел.: 8 (8443) 58-55-77 (дом.), 8-917-721-00-58 (сот.)

ДЛЯ ВАРИКОЗНЫХ ВЕН

Поделюсь народными методами лечения варикозного расширения вен. При болях в ногах, синей сетке из мелких вен эффективны такие средства.

● **Настойка каланхоэ.** Наполнить половину полулитровой бутылки нарезанными листьями растения. Залить доверху спиртом или водкой, поставить в темное место и периодически взбалтывать. Через неделю настойка готова. Натирать ноги вечером, начиная со стоп и продвигаясь вверх, к коленям. Подколенные суставы не трогать. Сильно не растирать. Боли в ногах проходят, но надо повторять процедуру до полного исчезновения венозных сеточек 3-4 месяца подряд.

● **Настойку конского каштана** тоже можно приготовить в домашних условиях. Взять 10 г цветков или раздробить 10 плодов. Настоять на 100 мл водки в темноте неделю, периодически взбалтывая, и процедить. Принимать по 30 капель 3 раза в день перед едой.

● Старый, забытый способ лечения тромбофлебита – питье **настоя из листьев орешника** (лещины обыкновенной). Листья сушат в тени и заваривают как чай. На 200 мл кипятка – 1 ст. л. Пьют 4 раза в день. Настой помогает и при расширении мелких капилляров.

● Растолочь **полынь горькую** (серую) вместе с цветками. Смешать с 0,5 л простокваши. Нанести смесь на марлю, приложить к ногам, где вены расширены, и покрыть целлофаном. Снять через полчаса.

● После консультации с врачом можно пользоваться и таким рецептом. Измельчить в порошок **листья подорожника,** цветки руты лекарственной и тысячелистника, кору белой ивы, плоды каштана (можно цветки), корни алтея или мальвы (можно цветки и листья), ромашку. Всего взять поровну, перемешать. Залить 2 ст. л. сбора 600 мл кипятка, довести до кипения, снять с огня и настоять ночь. Пить по 3/4 стакана утром и вечером. Остаток вместе с массой использовать для компрессов.

● **При отеках ног** пользуются картофелем. Натирают его без кожуры на терке и держат на отечных местах 20 минут, плотно обмотав мешковиной или другим грубым полотном.

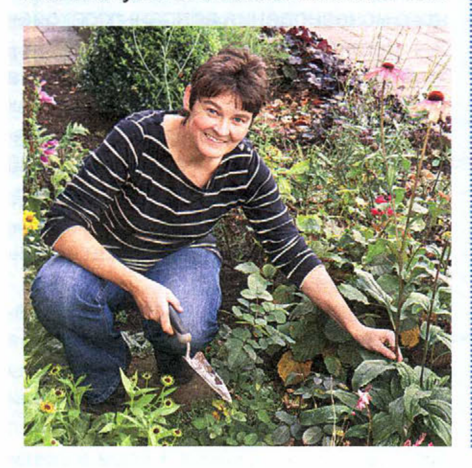
Знайте, что болеутоляющие и заживляющие средства – масла шиповника, зверобоя, облепихи. Еще хорошо надеть хлопчатобумажные носки и походить по утренней росе. Затем высушить носки на ногах.

Адрес: Ярыш Нине Александровне, 644100, г. Омск, ул. Белозерова, д. 14, кв. 26

НЕОБЫЧНЫЕ СВОЙСТВА ЭХИНАЦЕИ

В любую погоду нежные лепестки эхинацеи радуют глаз. Даже в непогоду они словно говорят, что ненастье минет, серые тучи на небе уйдут. И красива эхинацея, и полезна!

Обычно из нее готовят препараты, которые способствуют укреплению иммунитета. Они оказывают бактерицидное и антивирусное действия. Но их полезно принимать не только при гриппе и простудных заболеваниях, но также при переутомлении. А еще по собственному опыту знаю, что употребление настойки эхинацеи дает хорошие результаты при лечении аденомы простаты и цистита – болезненность и дискомфорт при мочеиспускании быстро исчезают.



Взять свежие листья эхинацеи, измельчить, залить водкой (на 1 ст. л. сырья – 1 ст. л. водки), настаивать в течение 10 дней. Принимать по 25-30 капель 3 раза в день перед едой.

Сировчук И.И., г. Воронеж

ВЕРОНИКА ТВОРИТ ЧУДЕСА

Тем, у кого диабет второго типа, надо обязательно для лечения использовать веронику лекарственную. Считается, что вся целебная сила данного растения заключена в облиственных верхушках – именно в них сконцентрированы полезные вещества, которые влияют на работу поджелудочной железы и снижают уровень сахара в крови.

Залейте 1 стаканом кипятка 1 ст. л. сухого измельченного сырья, настаивайте 15 минут, принимайте 3 раза по 1 ст. л. за 30 минут до еды.

Орина Эльвира, г. Боровск

И БОЛЬ КАПИТУЛИРУЕТ!

По собственному опыту знаю, что при отите погасить сильную боль помогают масла – миндальное, ореховое. Достаточно влить в ухо 2-3 капли теплого раствора или положить ватку, смоченную слегка подогретым маслом. Но эти масла, к сожалению, не всегда бывают в аптеках. А вот мелиссу приобрести не проблема! Из нее можно приготовить настойку и хранить ее в своей домашней аптечке. При отите применение такой настойки достаточно быстро устраняет воспаление, и «стрельба» в ухе прекращается.

Настойку готовят из расчета 2 ст. л. листьев мелиссы на 1 стакан водки, настаивают 7 дней в темном месте. Закапывают по 6-8 капель в слуховой проход. Перед процедурой жидкость немного подогреть (до температуры тела) на водяной бане.

Эту же настойку можно использовать для полосканий при воспалении десен – в зависимости от тяжести заболевания надо на 1 стакан воды брать от 10 до 20 капель настойки. Что касается сбора листьев мелиссы, то лучше его проводить в хорошую сухую погоду. В дождь и туман заготовки делать не стоит – влажность ведет к образованию плесени, при которой все целебные вещества разрушаются. А хранить лучше в льняных или бумажных мешочках.

Дусько Д.И. , г. Осташков

ЗАБОТЛИВЫЙ ЛОФАНТ

Лофант анисовый – растение необыкновенной красоты, и к тому же очень ароматное – пчелки гроздьями повисают на его соцветиях. А о целебных свойствах лофанта можно писать целые книги! Ученые-фитотерапевты утверждают, что нет такого заболевания, при котором лофант не помог бы! Лично я из лофанта делаю настойку – она снижает давление, избавляет от дрожания конечностей и, как утверждают медики, укрепляет сосуды и предотвращает развитие атеросклероза.

Надо взять 5 ст. л. сухого цвета лофанта или 10 ст. л. свежего, залить 0,5 л водки и настоять в темном месте 20 дней, ежедневно встряхивая. Процедить и принимать за 30 минут до еды 2 раза в день по 1 ч. л., а на ночь по 2 ч. л. на 30 мл воды. Курс лечения – 30 дней, затем сделать на неделю перерыв и повторить лечебный курс.

Я убедилась, что лофант – целебное растение, а сила в нем такая, что его можно назвать всемогущим!

Гарвикова Жанна, г. Илукстe

В ПОМОЩЬ ЖЕЛЧНОМУ ПУЗЫРЮ

Как известно, для хронического холецистита, т.е. воспаления желчного пузыря, характерны эпизодические обострения. Развиваются они, как правило, на фоне погрешностей в диете. Обычно к этому приводит употребление жирной или острой пищи. У мужа – хронический холецистит, погрешности в режиме питания – явление частое. Как только у Игоря возникают неприятные ощущения в правом боку, я готовлю ему настой бессмертника. Это растение всегда выручает – боль снимает, работу желчного пузыря налаживает.

Беру 1 ст. л. цветков бессмертника, заливаю 250 мл кипятка, выдерживаю на водяной бане 30 минут, процеживаю. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

А название свое бессмертник получил из-за ярко-желтых соцветий: сорванные в начале цветения, они так и засыхают, не теряя цвета и формы. И целебные свойства бессмертник не утрачивает – эфирные масла, горечи и многие другие важные для нашего организма вещества сохраняются.

Олива Е.И., г. Таллин



ЖИМОЛОСТЬ НА ВСЕ СЛУЧАИ ЖИЗНИ

Все в нашем мире удивительно и достойно внимания. Вот и жимолость – маленькое чудо! В этом растении полезно все. К примеру, ягоды жимолости укрепляют сосуды и способствуют очищению печени, а отвар листьев помогает при воспалении глаз и горла. Жена, у которой было обострение хронического тонзиллита, проверила данное утверждение. Она готовила отвар и полоскала свое горлышко. Утверждает, что воспаление прошло быстро.

Взять 5-7 листочков жимолости, залить 1 стаканом кипятка, емкость закрыть. Через 15 минут раствор довести до кипения, но не кипятить, остудить и применять для полоскания.

Если у вас вегетососудистая дистония или вам надо укрепить память, то готовьте отвар из ягод жимолости. Если же вам требуется мочегонное средство, то воспользуйтесь корой. Приготовление лекарственных снадобий выполняется по одному рецепту, только в первом случае надо брать сушеные ягодки жимолости, во втором – высушенную и измельченную кору.

Взять 2 ст. л. сырья, залить 250 мл кипятка, выдержать на водяной бане15 минут, затем настаивать 1 час. Доза приема маленькая: по 1 ст. л. 3 раза в день перед едой.

Деризанов И., г. Красноармейск

ИМБИРЬ ОТ МОРСКОЙ БОЛЕЗНИ

Приступ морской болезни способен испортить самое долгожданное путешествие. Я это знала по собственному опыту, поэтому избегала путешествий на автобусе и по воде. Конечно, сейчас в аптеках появилось много специальных препаратов, но у меня проблемы с печенью, поэтому лишний раз не хотелось ее травмировать. Я все время думала: как же победить укачивание, не принимая никаких лекарств? Пересмотрела много справочников. И выяснила, что имбирь издавна использовался мореплавателями против морской болезни. Каким образом? А моряки просто жевали его! Но в начале 90-х годов американские ученые решили проверить действенность этого старинного обычая и провели эксперимент с добровольцами, страдавшими от укачивания. Оказалось, что по эффективности порошок имбирного корня превосходит лекарства от укачивания. Я купила корень имбиря, перемолола его и приняла перед поездкой. Потом – еще немного в пути. И поездка прошла без мучений.

Чтобы избавиться от морской болезни, до начала путешествия примите 1 г порошка (объем – величиной со спичечную головку!), приготовленного из высушенного имбирного корня.

Если во время поездки вы почувствуете тошноту, стоит увеличить дозу. Только после их приема некоторое время не следует чистить зубы и полоскать рот. Удачных путешествий!

Туликовская Л.С., г. Москва

АРБУЗНЫЙ СЕЗОН НАЧИНАЕТСЯ!

Арбузы – это не только вкусная еда, но и мощное лечебное средство. Все слышали, что арбуз является мочегонным, но как сделать, чтобы эти свойства проявились, многие не знают.

У меня врачи установили атеросклероз и разные проблемы с сердцем. Среди прочего пришлось принимать и несколько мочегонных средств. Таблетки я принимала аккуратно, ровно в 6 часов утра.

Тем не менее после каждого курса появлялись отеки в ногах. Дважды в год приходилось ложиться в больницу, где мне делали внутривенные уколы и ставили капельницы. Тогда в сутки выходило до 3 л жидкости, и отеки, естественно, спадали. Так продолжалось почти 5 лет. Мне это очень надоело, да и чувствовала себя отвратительно. Последнее время даже ходить самостоятельно не могла. И я сказала себе: хватит! Буду искать народные средства. Остановилась на арбузах.

Сначала я ела арбуз вместе с мочегонными таблетками – пользы никакой. Тогда я решила принимать его отдельно, и тут-то он проявил свои способности! Моча начала выделяться нормально, цвет ее стал соломенным, а не как вода, и отеки постепенно спали.

Главным при лечении арбузом оказалось то, что я ела его отдельно от всех продуктов, между завтраком и обедом. А то ведь многие едят его с хлебом и прочей пищей!

Но арбуз – не только мочегонное, он еще и лечит сердце. В нем содержатся калий, магний и другие микроэлементы.

Среднего арбуза мне хватает примерно на 4-5 дней. Вот уже в течение 3 лет никаких отеков. По квартире хожу самостоятельно, на улицу – с палочкой, так как боюсь упасть. Таблетки не принимаю. А травы я и раньше заваривала и пила.

Сейчас арбузный сезон – ешь арбузы сколько угодно. Арбуз можно подвешивать в сетке – месяц он точно продержится. Мои дети запасают его на зиму, в основном замораживают. Немного маринуют. Сушат корки. До следующего сезона хватает.

Повторяю: арбуз любит быть «сам по себе». Если у кого-то не получается лечение арбузом, значит, что-то ему «не нравится». Может быть, эффекту мешают какие-то таблетки или еще что. Думайте сами.

Возраст у меня солидный, но ищу и нахожу. Ищите и вы.

Адрес: Кормухиной Антонине Васильевне, 626417, Тюменская обл., г. Сургут, ул. Ленина, д. 33, кв. 78, тел. (3462) 245-413

КАК Я УСМИРИЛА ПОДЖЕЛУДОЧНУЮ ЖЕЛЕЗУ

Всю свою сознательную жизнь я очень любила жареную картошку, котлеты, пирожки, беляши, копченую колбасу, рыбные консервы в томатном соусе, злоупотребляла сладостями. И поплатилась острым панкреатитом.

Кто им не страдал, тот не знает этих адских опоясывающих болей, бесконечной рвоты, не приносящей облегчения, когда не помогают ни но-шпа, ни анальгин с баралгином. Постельный режим, голодную диету и капельницы сменяют слизистые супы, протертые каши, кисели, сухарики… Функция поджелудочной железы восстанавливается долго – от 2 до 6 месяцев.

Главное лечение при панкреатите – это диета. Поджелудочная железа требует жертв, и мне пришлось отказаться от любимых блюд: всего жирного, жареного, копченого, сладостей, мучных кондитерских изделий, консервов, специй, газировок.

В мой рацион вошли белый хлеб, нежирный творог, белковый омлет, отварные мясо и рыба (нежирные сорта), вареная колбаса, каши из гречки, геркулеса, пшена, макаронные изделия, печеные яблоки, морская капуста. Полезна гречка с кефиром. Подсолнечное и сливочное масла понемногу добавляю в готовые блюда. Супы варю на овощном бульоне и употребляю их в небольшом количестве – они вызывают обильное выделение ферментов, а больную поджелудочную надо щадить.

Ферментные препараты (мезим, фестал, панкреатин, креон и др.) следует пить не более 3 недель, так как поджелудочная железа начинает лениться и потом работает еще хуже.

А вот рецепты травяных сборов, которые я пила для нормализации работы поджелудочной железы.

- **Панкреафит – сбор, снимающий боли.** По 3 части шалфея (лист и стебли), календулы (цветки), лопуха (корень), по 2 части клевера (цветки), репешка (трава), одуванчика (корень). Залить 2 ст. л. сбора 0,5 л кипятка, настоять в термосе 5 часов, не закрывая крышкой в течение 10 минут, чтобы вышел пар, остудить, процедить, пить по 0,5 стакана 4 раза в день (4-й раз перед сном).
- **Для снятия спазмов и воспаления.** 2 ст. л. измельченных корней одуванчика залить 0,5 л кипятка, томить на водяной бане 10-15 минут, настоять 20 минут, разделить на 3 порции, выпить в течение дня за 30 минут до еды.
- Три листа золотого уса завернуть в темную бумагу и положить в холодильник на 7 дней. Затем хорошо промыть, срезать коричневые части, залить 0,7 л кипятка и кипятить на медленном огне 15 минут, настоять в термосе 8 часов. Пить 3 раза в день до еды за 30 минут в теплом виде. Начинать с 20 г, постепенно увеличивая до 50 г за один прием. Курс лечения 1 месяц. Хранить в холодильнике.
- **При метеоризме (вздутии кишечника).** По 2 части семян укропа, корней валерианы, по 1 части цветов ромашки, бессмертника, 1/2 мяты перечной. Все смешать и 2 ст. л. сбора залить 0,5 л кипятка, настоять 30 минут, пить по 0,5 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды, 4-й раз – на ночь.

Добившись стойкой ремиссии (более 6 лет нет обострения), я продолжаю питаться дробно: часто (5-6 раз) и понемногу, чтобы не перегружать поджелудочную. Навсегда отказалась от жирного, жареного, копченого, излишков сладостей. Диету постепенно расширила, но все время «советуюсь» со своим организмом – что он принимает, а что нет. Если чувствую дискомфорт (боли, вздутие), то несколько дней пью ферменты и повторяю некоторые сборы трав.

- Защищаю желудок слизистым отваром семени льна. 2 ст. л. (без горки) семян заливаю 0,5 л кипятка, томлю на водяной бане 20-30 минут, все время помешиваю, остужаю (процеживать не надо), сливаю в банку и пью по 2-3 глотка перед едой.



А семена глотаю во время еды – это отличное средство для нормальной работы кишечника.

При хроническом панкреатите часто развивается сахарный диабет. Поэтому врачи рекомендуют чаще измерять сахар крови и, если он несколько повышен, пить следующий сбор.

• Створки фасоли, листья черники, лист подорожника, цветки цикория смешать в равных количествах по весу. 2 ст. л. сбора залить 0,5 л кипятка, настоять 30 минут. Пить по 1 стакану 2-3 раза в день в течение 2-4 месяцев.

Всем здоровья и благополучия.

Адрес: Лысенко Наталье Борисовне, 355037, г. Ставрополь, ул. Доваторцев, д. 46/2, кв. 84

ЖИРОСЖИГАЮЩАЯ ДИЕТА

Сегодня с проблемой ожирения и нарушения обмена веществ сталкивается множество людей разного пола и возраста. Но не каждый готов смириться с этой непосильной ношей. Ведь лишний вес – это не только эстетическая проблема, но и большое давление на позвоночник, ноги, внутренние органы.

Хочу предложить читателям пошаговые рекомендации по снижению веса и нормализации обмена веществ. Ведь не так трудно похудеть, как удерживать нормальный вес тела постоянно. Страстно желая похудеть, люди допускают много ошибок. Длительных голодовок организм «пугается» и стремится даже при минимуме еды как можно скорее набрать вес.

Сама я 6 лет назад имела более 25 кг лишних, но смогла привести себя в норму, и мой вес на сегодняшний день стабилен.

Внимание! С предлагаемой диетой нельзя употреблять алкоголь! Сойдите с диеты хотя бы за 24 часа до употребления любого алкогольного напитка.

Категорически запрещены также хлеб и шипучие напитки. Нельзя ничего жареного или приготовленного с добавлением жира. Назначенные лекарства принимать можно.

Основу семидневной жиросжигающей диеты составляет «суп, сжигающий жир». Есть его надо ежедневно – так часто и так много, как вам хочется. Чем больше вы его съедите, тем больше килограммов сбросите.

При точном соблюдении диеты за неделю вы должны сбросить от 4,5 до 8 кг. Очень важно, чтобы рекомендованные продукты вы ели именно в те дни, в которые их нужно есть. Если в течение недели вы потеряли 7 кг и более, нужно сделать перерыв в соблюдении диеты на 2 дня. Продолжить ее вы сможете в любое время. Не ешьте суп вне диеты!

Прибегать к этой диете можно так часто, как вам хочется. Если вы ее прервали, начинайте снова с первого дня.

Рецепт супа, сжигающего жир: *6 средних луковиц, несколько помидоров (можно консервированных), 1 небольшой кочан капусты, 2 зеленых перца, 1 пучок сельдерея, 2 кубика овощного бульона. Порежьте овощи на мелкие или средние кусочки и залейте водой. Приправьте солью, перцем и, если хотите, карри или острым соусом. Кипятите на большом огне 10 минут, затем сделайте маленький огонь и продолжайте варить, пока овощи не станут мягкими.*

Этот суп можно есть в любое время, когда вы голодны, и столько, сколько хотите. Он не добавляет калорий. Наполните им утром термос, чтобы прихватить с собой, если в течение дня вы будете находиться вне дома. Однако не следует питаться исключительно этим супом. Рацион необходимо пополнять и другими компонентами.

Семидневное меню

• **День первый.** Суп и фрукты. Вы можете есть любые фрукты, кроме бананов (меньше всего калорий в дынях и арбузах). В качестве питья можно использовать несладкий чай или кофе (без молока), клюквенный сок и воду (воды как можно больше).

• **День второй.** Суп и овощи. Ешьте с супом все овощи, какие хотите (сырые, свежие, консервированные, листовую зелень), пока не насытитесь. Но бобовых, зеленого горошка и кукурузы лучше избегать. Во время обеда в этот день можно съесть печеную картошку с маслом. Не ешьте никаких фруктов. Пейте воду.

• **День третий.** Суп, фрукты и овощи. Ешьте суп и овощи и фрукты, какие хотите, исключив только печеную картошку. Пейте воду. За 3 дня такой диеты вы вполне можете потерять 2,5-3 кг.

• **День четвертый.** Суп, овощи и фрукты (включая бананы), снятое молоко. Ешьте столько супа, свежих овощей и фруктов, сколько вам хочется, но бананов – только три. Пейте достаточно воды, можно параллельно с супом.

• **День пятый.** Говядина и помидоры с супом. Можете съесть 300-800 г говядины и сколько хотите свежих помидоров. Хотя бы раз в день съешьте суп.

• **День шестой.** Говядина и овощи (особенно листовые) плюс суп. Говядину и овощи ешьте досыта. При желании можете съесть 2-3 бифштекса и все зеленые листовые овощи, какие хотите, но никакой печеной картошки. Пейте воду.

• **День седьмой.** Коричневый рис, фруктовый сок, овощи и суп. Сегодня вы можете есть коричневый (не обдирной) рис, неподслащенный фруктовый сок и овощи. Рис можно добавить к супу, а можно к рису добавить овощи: резаные лук и помидоры, цветную капусту, если хотите – и карри. Пейте воду.

К концу седьмого дня, если вы соблюдали диету, то потеряете от 4 до 8 кг.

Еще я советую употреблять рукколу. Это уникальное по составу растение и настоящая находка для худеющих! Руккола почти не содержит калорий, к тому же стимулирует обмен веществ. Желаю успеха!

Адрес: Марковой Елене Александровне, 681029, г. Комсомольск-на-Амуре, п/о 29, д/в, тел. 8-924-204-55-00 (учитывайте часовой пояс)

Цитата

Силой веры и волей можно излечить любую болезнь.

Парацельс

На вопросы «Лечебных писем» отвечает человек, владеющий большим арсеналом методов нетрадиционной и народной медицины, врач-натуротерапевт Г.Г. Гаркуша.



ЧТО ТАКОЕ ТОКСОКАРОЗ?

Прошу рассказать на страницах газеты о токсокарозе. Чем это заболевание опасно, излечимо ли оно?

Адрес: Гильванову А.А., 423604, Татарстан, г. Елабуга, ул. Казанская, 137

Токсокароз – это гельминтоз, глистная инфекция. Токсокаром называют паразита, крупного червя. И человек может долго носить в себе его личинки, являясь промежуточным хозяином. Как же они попадают в организм? При заражении от собак, особенно щенков, реже – от кошек. Люди заражаются токсокарозом при проглатывании яиц токсокар с пищей и водой, загрязненными испражнениями собак. Такое происходит и при непосредственном контакте с животным, шерсть которого загрязнена яйцами глистов. Или при попадании в рот земли, песка. Поэтому особенно часто заболевают маленькие дети. Ведь они любят играть в песке или с собаками. А взрослые (ветеринары, собаководы, землекопы) могут подхватить инфекцию еще и на работе. Заражение возможно и через сырое либо плохо обработанное термически мясо.

Из яиц токсокар, попавших в рот, затем в желудок и тонкий кишечник, выходят личинки. Через слизистую оболочку они проникают в кровеносные сосуды и с кровотоком разносятся по всему организму. Больше всего личинок оседает в печени, легких, почках, мышцах, щитовидной железе, головном мозге. Они могут годами оставаться жизнеспособными, иногда возобновляя миграцию и вызывая обострения болезни.

Симптомы заболевания зависят от степени зараженности, от распределения личинок в органах и от силы вашего иммунитета. Токсокароз развивается внезапно либо после легкого недомогания. Температура может быть невысокая, а может повышаться и до 39 градусов. Иногда – озноб, высыпания в виде крапивницы или даже отек Квинке. Наблюдается и легочный синдром различной степени тяжести – от острого бронхита до пневмонии с тяжелыми приступами удушья. Особенно тяжело болеют маленькие дети. Увеличиваются печень и селезенка (гепатоспленомегалия). В крови повышается количество эозинофилов и лейкоцитов. Потом лейкоцитов меньше, а уровень эозинофилов остается высоким. Это характерный признак токсокароза. Есть и другие анализы.

Методы лечения разработаны недостаточно. Обычно применяются сильные лекарства, которые действуют в начальной стадии на мигрирующие личинки. Но они недостаточно эффективно борются с теми личинками, которые уже осели внутри органов.

Если лечение эффективно, общее состояние улучшается, в крови снижается количество эозинофилов. Когда болезнь возвращается, курс лечения повторяют. Прогноз для жизни благоприятный, если у больного хороший иммунитет.

Можем ли мы уберечься от такой заразы? Можем, если будем соблюдать правила гигиены и обучать этому детей. К мерам профилактики также относится дегельминтизация (лечение от глистов) домашних животных.

ЧТОБЫ НЕ БЫЛО КАМНЕЙ

Можно ли избавиться от камней в желчном пузыре народными средствами и как? Мне 60 лет. Пока острых ощущений нет.

Адрес: Домниной Ольге Николаевне, 153038, г. Иваново, пр. Текстильщиков, д. 44а, кв. 46

Уважаемая Ольга Николаевна, чтобы остановить развитие желчнокаменной болезни, давайте разберемся, как и почему образуются камни в желчном пузыре.

Вы уже знаете, что печень – жизненно важный орган, который неустанно обезвреживает яды, токсины, попадающие в организм. А при нашей экологии и нездоровом образе жизни она практически ежедневно перегружена. Не удивительно, что печень засоряется и не может работать нормально. В ней скапливаются холестериновые, билирубиновые, известковые образования, вызывающие снижение иммунитета. В результате клетки вырабатывают недостаточно желчных кислот. Желчь становится слишком густой, поэтому застаивается в печени, желчном пузыре.

Для чего существует желчный пузырь? Чтобы в нем собиралась желчь, а потом в достаточном количестве изливалась в двенадцатиперстную кишку при поступлении туда пищи. Она необходима для пищеварения. Однако у многих сейчас дискинезия желчевыводящих путей (раскоординированное сокращение мышц). В результате – опять же застой желчи, которая еще и теряет свои бактерицидные свойства.

Итак, что же мы получаем? Сгущение желчи в 1,5-2 раза, а следовательно, выпадение в осадок холестерина, билирубина и формирование так называемого песка, из которого образуются камни. Из-за этого стенки желчного пузыря раздражаются и уплотняются. А плотная стенка пузыря даже в случае удаления песка и камней не сразу способна нормально сокращаться. Поэтому вновь происходит застой.

Как лечиться? Главная наша задача – нормализовать тонус гладких мышц. Если у вас уже есть камни, не делайте самостоятельно никаких чисток печени. Не ешьте жирного. Больше растительной пищи, чем животной. Не забудьте про кисломолочные продукты. Вам лучше есть понемногу, но часто – каждые 2-3 часа по 100-150 г. Только не чай с бутербродом, а каши, овощи. Полезны тыква, кабачки, патиссоны, фасоль, морковь. Если не можете поесть, то выпейте половину стакана травяного чая или горячей воды с медом и лимоном, но без сахара. Плюс горсть сухариков с отрубями или сухофруктов (яблок, кураги, чернослива).

Периодически принимайте горячие настои желчегонных и мочегонных трав. Рекомендую бессмертник, кукурузные рыльца, шиповник, красную рябину, пижму, спорыш, пол-полу, любисток, мяту. О них мы не раз пи-



сали. Также могут помочь гомеопатия, прием бифидо- и лактобактерий.

Обратите внимание и на свои эмоции. Когда у человека застаивается желчь, он становится вспыльчивым, упрямым, сердитым на весь мир. И наоборот: такие качества приводят к спазмам, а значит, к застою желчи, отчего страдает весь организм. Начинаются нарушения минерального обмена, и камни образуются не только в желчном пузыре, но и в мочевом, а также в почках, суставах. Углеводный, жировой обмен тоже не в порядке. Не случайно камни чаще образуются у тех, кто любит поесть. И недаром у христиан весной и летом так много постов, во время которых организм очищается от белковых завалов, накопленных за зиму.

Нельзя вылечить отдельно какой-то один орган, например желчный пузырь. Лечить надо человека, а значит, что-то в жизни придется изменить. Соблюдайте режим дня. Также вам необходимы посильные физические нагрузки. Учитесь расслабляться, осваивайте аффирмации, медитации и настройтесь на выздоровление.

КАКОЙ ЧАЙ ПОЛЕЗНЕЕ?

Расскажите, пожалуйста, о целебных свойствах чая и как его правильно заваривать. В чем разница между черным и зеленым чаем? Какой полезнее?

Адрес: Лариса Степановна, 352803, Краснодарский край, г. Туапсе, а/я 377

Чай в Россию привезли из Китая еще в XVI-XVII веках. Сначала он был очень дорогой, ведь листочки собирают и сортируют вручную. А для самого лучшего чая берут нераспустившиеся почки и самые молодые листья. И, несмотря на дороговизну, за два последних века чай стал у нас национальным напитком. Ведь он полезен для здоровья, если все делать правильно!

В его составе около 300 химических соединений, некоторые из которых еще не изучены. Много витаминов и дубильных веществ – танинов, обеспечивающих терпкий вкус. Благодаря эфирным маслам у чая приятный аромат. За счет алкалоидов, в основном теина (чайного кофеина), напиток бодрит не хуже кофе, а то и сильнее. Аминокислоты влияют на обмен веществ, а от пигментов зависит еще и оттенок чая. Кроме того, в зависимости от сорта, степени окисления и способа заваривания чай содержит органические кислоты, углеводы, пектины, минеральные вещества. Например, соединения фосфора, фтора, калия. Поэтому чай – еще и лекарство, и средство профилактики некоторых болезней.

В России традиционным напитком всегда считался черный чай, но в последнее время все популярнее зеленый. Чем же они отличаются? Тем, насколько долго и в каком режиме проводится ферментативное окисление чайных листьев перед их окончательной сушкой. Черный – сильно окисленный, зеленый – слабо.

Считается, что зеленый чай полезнее. После заваривания в нем остается больше минеральных веществ, в частности цинка. И вкус намного тоньше. Но слишком горячая вода может его испортить. Помните, что для приготовлении зеленого чая температура воды должна быть 85-90 градусов. Причем вода нужна мягкая, без посторонних запахов. Настаивать напиток лучше секунд 15. Конечно, можно подождать 3-4 минуты, как написано на упаковке. Но после разбавления водой даже крепкого настоя полезных веществ в нем остается намного меньше. А добавляя сахар, мы получаем «компот», что вообще лишено смысла, особенно если чай хороший, дорогой. Качественные чаи выдерживают несколько повторных завариваний, поэтому заварочный чайник должен быть маленьким. Секрет в том, что листочки постепенно отдают свои ценные вещества. И каждый раз напиток удивляет, доставляя новое удовольствие.

Зеленый чай удивительно хорош! Но пить его следует маленькими чашками. Достаточно 200 мл в день. Иначе в организме будет слишком много полифенолов (растительных пигментов), что может привести к изменениям в печени и почках. А при умеренном и постоянном употреблении зеленого чая обостряется зрение, повышается восприимчивость нервной системы. Увеличивается скорость мышления и многих реакций, стимулируется творческая активность. Напиток вызывает расширение кожных пор. А значит, усиливается потоотделение и выводятся шлаки, соли тяжелых металлов. Зеленый чай защищает нас от вредных излучений бытовых приборов, компьютеров. Это еще и средство профилактики рака.

Черный чай по рецепту обычно заваривают 5 минут. Но не более 30! Не пейте перестоявшуюся заварку. В ней активно идет процесс окисления, и она становится опасной для здоровья. Многократное заваривание не принесет ни пользы, ни удовольствия. Уже на второй раз вы получите 30% пользы, а вкуса не будет. Крепкий черный чай действует не слабее, чем кофе. В нем много кофеина, который возбуждает нервную систему, увеличивает мочевыделение и даже вызывает сердцебиение. Поэтому знайте меру.

По данным британских ученых, правильно заваренный черный чай помогает быстрее восстановиться после стресса. Как и зеленый, он стимулирует работу мозга и обмен веществ, снимает усталость. В зрелом возрасте напиток нормализует работу сердца. Содержащийся в нем витамин Р улучшает кровоток в мелких сосудах, снижает их проницаемость и ломкость. А квертицин препятствует образованию тромбов. Знайте, что слабо заваренный черный чай снижает артериальное давление, а крепкий и сладкий, наоборот, повышает.

Это отличное средство профилактики катаракты и даже кариеса. Черный чай богат биофлавоноидами, поэтому он укрепляет иммунитет. А еще избавляет от тошноты, успокаивает желудок. Он стимулирует секрецию пищеварительных соков, дыхание, кровоток, а также выработку инсулина. Благодаря ему повышается и уровень серотонина – гормона радости.

Какой же чай выбрать? Доверьтесь собственной интуиции!



Давно ходите от врача к врачу, а улучшений так и нет? Не знаете, как облегчить страдания близких? Напишите в «Лечебные письма»! Наш специалист подскажет вам, как найти причину болезни и с чего начать путь к здоровью.
Адрес для писем: 198099, Санкт-Петербург, а/я 1, «Лечебные письма».

УЛЬТРАФОНОФОРЕЗ ДЛЯ ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ

Сколько новых лечебных процедур появилось за последнее десятилетие! Одна из них – ультрафонофорез. Он представляет собой комбинированную процедуру – сочетание воздействия ультразвука и лекарственных препаратов, проникающих через кожу человека во время ультразвуковых колебаний. Может, это именно то, что нужно вам?

Недавно от сотрудницы на работе узнал, что для лечения полиартрита в некоторых клиниках применяют ультрафонофорез. Она рассказала, что после десяти сеансов у нее перестали болеть коленные суставы. А еще она похвасталась, что с помощью ультрафонофореза ей «разгладили» послеоперационные рубцы на теле. Что это за чудо-методика такая?

Юкиров А., г. Апрелевка

НЕ СТОИМ НА МЕСТЕ

Если говорить об ультразвуке в медицине, то его начали использовать в двадцатых годах прошлого столетия. С той самой поры он прочно обосновался, став средством, с помощью которого лечили многие болезни.

А вот совсем недавно с помощью ультразвука медики научились прицельно вводить в организм человека лекарственные препараты. Причем с помощью ультразвука специалист вводит лечебные препараты непосредственно в поврежденную область, не задевая соседние.

Таким образом, лекарство оказывается в нужном месте, не попадая в другие органы и ткани. И это позволяет использовать такие медикаменты, которые обычно при общем введении (орально или внутримышечно) дают множество побочных эффектов.

ТРОЙНОЙ УДАР

Также несомненным плюсом ультрафонофореза является и то, что применение ультразвука с определенной частотой оказывает разное воздействие на ткани – механическое, термическое и физико-химическое.

Так, к примеру, механическое действие ультразвука, обусловленное переменным акустическим давлением, вызывает микровибрацию. То есть происходит своеобразный «микромассаж» тканей.

А термическое влияние ультразвука вызывает повышение температуры в тканях. И это способствует расширению кровеносных и лимфатических сосудов и, как следствие, улучшает микроциркуляцию. Также прогрев тканей и насыщение их кислородом помогают восстановлению коллагеновых и эластиновых волокон.

Химические препараты, вводимые во время этой процедуры, активизируют тканевые обменные процессы и оказывают противовоспалительное и обезболивающее действие. Надо отметить и еще один важный момент: под воздействием ультразвука молекулы лекарственных веществ приобретают большую подвижность и реакционную способность. Это существенно увеличивает эффективность терапевтического воздействия. В результате происходит уменьшение отеков, ликвидируются воспаления, ускоряются процессы регенерации.

СФЕРА ПРИМЕНЕНИЯ

Чаще всего ультразвуковой фонофорез используют для лечения заболеваний суставов и позвоночника – он легко побеждает артриты и артрозы, радикулиты и остеохондрозы. Но этим сфера применения ультрафонофореза не ограничивается. Подходит он и для устранения гинекологических заболеваний (эрозий, кольпитов, уретритов), урологических недугов (пиелонефритов, циститов, простатитов). С его помощью возможно ликвидировать многие заболевания ЖКТ.

Ультрафонофорез не вызывает у человека абсолютно никаких неприятных или болезненных ощущений и не имеет побочных эффектов. Поэтому данный метод нашел широкое применение в офтальмологии и дерматологии.

Обычно курс лечения составляет 10-12 процедур – по 5-10 минут каждая. И хоть данная методика лечения считается очень эффективной, но не всем ее можно рекомендовать – существует целый ряд противопоказаний. Поэтому без предварительной консультации со специалистом не обойтись!



При стенокардии, новообразованиях, выраженной гипотонии и тромбофлебите ультрафонофорез применять не рекомендуется.

ДОЛОЙ РУБЦЫ!

Ультрафонофорез успешно справляется с рубцами. В зависимости от состояния рубца его можно либо удалить полностью, либо уменьшить его проявление.

Дело в том, что ультрафонофорез стимулирует синтез коллагена и эластина, лимфодренаж и метаболизм. И под его влиянием уплотнение размягчается, осветляется. Кроме того, во время процедуры происходит глубокое проникновение рассасывающих препаратов. Они «расщепляют» старые стянутые коллагеновые волокна рубцовой ткани, а также оказывают противовоспалительное действие.

Именно поэтому ультрафонофорез нашел широкое применение в послеоперационном периоде и при лечении различных рубцов с косметической целью. В таких ситуациях эта процедура становится настоящей палочкой-выручалочкой.

Добавим, что ультрафонофорез используют и для устранения ругих дефектов кожи – растяжек, появляющихся в результате быстрого роста эпидермиса или гормональных изменений.



ДЕНЬ ТИШИНЫ

Если мы хотим жить долго, то невольно стараемся следить за тем, как и чем питаемся, сколько двигаемся, спим.

Я тоже придерживаюсь здорового образа жизни. Только благодаря этому избавилась от большинства проблем со здоровьем.

Пожалуй, самое серьезное мое достижение – победа над гипертонией. Несмотря на то, что я очищалась регулярно, строго следила за уровнем холестерина в крови и все делала правильно, болезнь не сдавалась. Однажды приятель посоветовал заняться очищением не только физического тела, но и духовного. А начать путь к излечению духовного тела он рекомендовал с… тишины.

В обыденной жизни мы настолько привыкли к фоновому шуму, что уже не замечаем его. Грохочут автомобили, хлопают двери, беспрестанно говорит телевизор… Все это – не просто звуки, а агрессивные факторы. Они сбивают мозг с правильного настроя. Он получает слишком много ненужной информации, которую вынужден анализировать, и нередко – с трудом. Вот и начинаются сбои. А помогает именно тишина.

- Сначала я отказалась от телевизора. Включаю его, только когда действительно нужно. Как фон он больше не звучит.
- Затем стала практиковать один день тишины в неделю. В выходной вообще ничего не слышу, потому что отключаю все, что звучит (кроме телефона). А если есть возможность выехать на природу, то наслаждаюсь пением птиц, шелестом деревьев, дождя.



Как только отказ от лишнего шума вошел в привычку, давление нормализовалось. Очень быстро появились положительные сдвиги: сон наладился, нервы стали крепче, даже характер улучшился.

Не зря же мудрецы использовали такие практики, как молчание, тишина, уединение! А ведь это может каждый.

Рязанцева Любовь Анатольевна, г. Пермь

НАСТРОЙТЕСЬ НА ДОЛГУЮ ЗДОРОВУЮ ЖИЗНЬ

Никогда бы не рискнула давать советы в газете. Но вот сама убедилась, как полезна техника положительного настроя на будущее!

Все техники самогипноза, визуализации, медитации – как хотите, так и назовите – своими корнями уходят к восточным духовным практикам. Например, к йоге. Но не обязательно становиться йогом, чтобы заниматься оздоровлением души и тела.

Например, если вы хотите избавиться от негативных эмоций и воспоминаний, внушайте себе: «Я спокойна. Я расслаблена. Мне комфортно. Я в полной безопасности. Я чувствую любовь и радость. Я прощаю всех. Мне ничто не мешает быть счастливой». Когда надо прогнать бессонницу, говорите: «Я хочу спать, глаза сами закрываются, тело расслабляется, я засыпаю». При этом расслабьте мышцы и представьте, что вы уже спите.

Если вам необходимо справиться с болезнью, сконцентрируйте внимание на пораженной части тела. Какие ощущения в этом месте? Вспомните, как вы его чувствовали раньше. И представьте, как будет приятно, когда болезнь пройдет!

Каждую свободную минутку внушайте себе здоровье и давайте установку на улучшение состояния. Например: «Мои глаза отчетливо видят все предметы. Я без напряжения смотрю на мир. С каждым днем я вижу все лучше и лучше».

Положительный настрой должен быть вообще на любое событие, в том числе и на будущее. Вы очень быстро почувствуете перемены к лучшему.

Семенова Валентина Владимировна, г. Тюмень

УЧИТЕСЬ ВЛАСТВОВАТЬ СОБОЙ

Заметил, что большинство пожилых людей вообще не считают нужным сдерживать свои эмоции. С одной стороны, это хорошо: нельзя все копить в себе. Но вот с другой…

Мы даже не замечаем, как наживаем себе болезни. Я нашел отличный способ сохранять душевное равновесие, и всем его рекомендую. Надо регулярно делать всего лишь три упражнения.

- Как только подкатывает раздражение или гнев, я уединяюсь в укромном местечке, чтобы никого не смущать, и от всей души произношу слог «пху!». Одновременно резко взмахиваю руками, как будто стряхиваю с себя, как грязь, негативные эмоции.
- Второе упражнение не менее эффективно. Надо поставить ноги на ширину плеч, грудь – вперед и начать боксировать, резко выкрикивая с каждым выпадом руки слог «ха!».
- Напоследок – упражнение поспокойнее. Повернуть руки запястьями вверх и на обеих одновременно соединить подушечки больших пальцев и мизинцев. Затем, через минутку – подушечки больших и безымянных пальцев.

Это здорово отвлекает от тяжелых мыслей и успокаивает. Уверен: стоит позаниматься собой, чтобы жить долго и счастливо, чем сразу же отказываться от советов, которые кажутся слишком простыми. Попробуйте – не пожалеете!

Степанов Алексей Осипович, г. Краснодар



ИСТОРИЯ ЛЮБВИ

Давным-давно сложилась традиция ездить в Муром к святым Петру и Февронии. Они считаются покровителями семьи и всех влюбленных. Знаю, после этого у многих личная жизнь счастливо складывается.

Я тоже была в Муроме – просила помочь избавиться от порочной любви. Будучи школьницей, я влюбилась в одного человека намного старше меня, женатого, у которого были дети. Мне тогда казалось, что это не помеха. Я бывала у них дома (они жили по соседству), даже помогала их маленькому сыну делать уроки. Мне очень хотелось чаще видеть любимого человека и беззаветно служить ему. Этакая подростковая романтика!

Потом я начала отправлять своему избраннику записочки с объяснениями. Объект любви ничего не отвечал. А мое коварство обнаружила его жена. И в один прекрасный день она выставила меня за дверь.

Я страдала, пыталась с ними помириться. Не получалось… Чтобы отвлечься от мрачных мыслей, решила поехать в Муром. И вот стою я у мощей Петра и Февронии. Так хотелось попросить о том, чтобы быть с любимым рядом. И вдруг почувствовала, что есть в этой просьбе какое-то лукавство, что нельзя разрушать чужое счастье. А что будет с его женой, детьми, которые много лет мне искренне доверяли, приглашали на чай?

И словно какой-то нарыв в душе вскрылся. И я произнесла: «Пусть у моего любимого и у членов его семьи все будет хорошо». Сразу стало так легко, словно камень с души упал.

Вскоре все изменилось. Я уехала учиться в Москву, поступила в институт, домой приезжала только на каникулы. И как-то совершенно безболезненно моя несчастная влюбленность превратилась в добрые воспоминания…

Вскоре я встретила свою вторую половинку, вышла замуж, родила малыша. У нас крепкая и дружная семья. Спасибо святым за помощь! Спасибо за настоящую любовь!

Кискова Д., г. Апрелевка

ЧУДО ПСКОВСКОЙ ЗЕМЛИ

Когда я вышла на пенсию, из маленького поселка переехала поближе к детям в Псков. Квартира была на самом краю города.И стала я обживаться. Сами понимаете – трудно в моем возрасте начинать на новом месте житье-бытье. Иногда такая тоска накатывала, что хоть волком вой, да и болячки меня донимали. Спина болела постоянно, давление мучило, стенокардия была частой гостьей.

Ну куда может пойти одинокая пожилая женщина, ничего не опасаясь? Конечно, в церковь – благо в Пскове их достаточно. Церкви старые, намоленные, а в одной из них я услышала о старом храме рядом с городом, в местечке Камно. Храм Георгия Победоносца стоит на этом месте с XV века. Расположен он на старом городище, на высоком холме, а под холмом бьет из известняковых камней источник. Этот источник освящен, и над ним сооружена купальня. Вода, которая вытекает из камня, холоднющая. Ее пьют, и в ней можно искупаться.

Батюшка посоветовал мне искупаться в этом источнике три раза, что я и сделала. Раз в неделю я туда ходила. Окунаться нужно в источник с головой три раза, каждый раз перекрестив себя со словами: «Во имя Отца», потом: «Во имя Сына», а в третий раз: «Во имя Духа Святого».

Честно скажу, окунаться было страшно, дух захватывало от холодной воды. Правда, после купания, секунд через 30, становилось очень хорошо. За эти три недели у меня прошли боли в позвоночнике, давление нормализовалось, глаза стали лучше видеть, а про неприятности с сердцем я совсем забыла. Но самое главное, в жизни начались перемены! Вдруг меня пригласили на работу, и даже неплохо оплачиваемую. Там нашелся мужчина, который долго ухаживал за мной, и теперь я снова мужняя жена.

Я не знаю, как действует на человека купание в источнике, но что-то происходит – это точно. Я теперь гораздо спокойнее отношусь к жизни, у меня меньше в душе гнева, досады и разочарования. Болячки обходят мой дом стороной. Я уговорила мужа трижды искупаться в источнике, и теперь он перестал мучиться болями в суставах. У него тоже улучшилось зрение, а заодно и слух. Что такое простуда, мы теперь и не знаем.

Я думаю, что каждый освященный источник действует примерно одинаково. Вода в них такая, что меняет состояние и ума, и здоровья человека, даже если он в это не верит. Чудеса продолжают происходить на земле постоянно. Как хорошо, что чудеса у Бога не кончаются!

Для тех, кто хочет попасть в это место, могу сказать, что Камно находится на выезде из Пскова в сторону Риги, по Рижскому шоссе. Всем желаю здоровья и удачи в жизни, веры, надежды и любви. Пусть все ваши желания сбудутся!

Лисицына Татьяна Васильевна, г. Псков

ВОПРЕКИ ПРОГНОЗАМ ВРАЧЕЙ

Некоторые явления мы стараемся объяснить, опираясь на известные нам законы физики, математики. Но знания наши ограничены – и потому многие события остаются для нас загадочными. Это касается и чудесных явлений. Врачи бессильны, а человек вдруг исцеляется. Удивительно? Да!

Вот, например, была моя сестра в Нило-Столобенском монастыре. На богослужение пришла женщина с глухой девочкой. Они помолились и приложились к мощам прп. Нила. Девочка забралась на возвышенность возле мощей и оттуда наблюдала за происходящим.



Паломников было много, и маму той девочки оттеснили к алтарю. Женщина обернулась и стала знаками показывать дочке: «Не волнуйся, я вернусь!» А та вдруг как закричит на весь храм: «Мама! Я слышу!» Мать пробралась к девочке, схватила ее на руки и со слезами на глазах стала благодарить прп. Нила за помощь. А ведь врачи не давали благоприятных прогнозов. Сказали, что вернуть слух невозможно. И вот – чудо!

Юдакович Л., г. Иркутск

НЕ СУДИТЕ, ДА НЕ СУДИМЫ БУДЕТЕ

Я – врач, но хочу рассказать сейчас случай не из моей практики, а из жизни моего друга. Гуляли мы как-то в парке со своими детьми. Они играют, а мы на скамеечке болтаем, жены дома по хозяйству – идиллия.

Раньше я иногда замечал за моим другом некоторое высокомерие. В этот день оно обернулось таким событием, что я помню его уже много лет.

На детскую площадку одна мама привела ребенка с ярко выраженным диатезом. Мальчик был весь покрыт яркими шелушащимися пятнами. Мой приятель брезгливо сморщился и спрашивает у меня: «Как ты думаешь, это не заразное?» Я пригляделся, смотрю – это диатез. Сказал, что для наших детей не заразно. Тут мой друг и говорит: «Если бы у моего ребенка было такое, то я бы никогда его и на улицу не вывел, пока не поправится. Как только этой матери не стыдно его отпускать играть с другими детьми. Видимо, совсем глупа. Впрочем, все бабы – дуры!»

Вскоре у моего друга жена рожает девочку. Девочка была хорошая, здоровенькая. Но однажды мой друг снова вспомнил про детский диатез и сказал, что нужно жить с умом, тогда такой беды и не будет. Буквально за 15 минут ребенок покрылся пятнами и начал плакать. Мы подняли на ноги всех моих друзей медиков, пытаясь вылечить девочку. Безуспешно. Болезнь прогрессировала. Она постоянно плакала. Приходилось с ней гулять по многу часов. Но когда мой друг уезжал в командировки, девочка спала спокойно дома.

Однажды, гуляя со своей дочкой на улице, он задремал на скамейке рядом с коляской. (Они с женой постоянно недосыпали.) К нему подошла та самая женщина с ребенком, которую он осудил в парке. Она с первого взгляда поняла его проблему, а когда он встрепенулся, то стала ему рассказывать, как борется с диатезом у своего ребенка. Потом она сказала, что ее Бог покарал за гордыню, когда она осудила другого ребенка.

Мой друг был потрясен. Он понял, что его это тоже касается. К счастью, мой друг хороший думающий человек. Он сказал, что глубоко прочувствовал слова Евангелия: «Не судите, да не судимы будете».

Вместе с тем, как он это понимал, проходил диатез у девочки. Вот вам и сила мысли. Сейчас это абсолютно здоровая девочка. А мой друг стал гораздо мягче и терпимее к людям. У них в семье все хорошо.

Карлов Анатолий Иванович, г. Москва

СЕКРЕТ ДУШЕВНОГО РАВНОВЕСИЯ

Пушкин писал: «Говорят, что несчастие – хорошая школа; может быть. Но счастие – есть лучший университет. Оно довершает воспитание души, способной к доброму и прекрасному». Слова эти мне близки и понятны.

Детство я провел среди невежества и предрассудков, где не было ни справедливости, ни доброты. Длительные непрерывные приступы злости от обид близких приводили к значительному ухудшению здоровья от простуды и гриппа до сердечной недостаточности. Еще тогда я понял, что если это и школа, то школа ужасная, которая убивает душу, разрушая тело.

А путь к доброму и прекрасному лежит в иных пределах. Это путь нравственного совершенства. Я учился не только отфильтровывать злые чувства, не допуская их в свое сердце, но и принимать с благодарностью все испытания и трудности, которые посылает мне судьба. На такое изменение образа жизни и своего мировосприятия я потратил многие месяцы, после которых я смог сформулировать свое кредо, которое помогает мне жить и быть здоровым. Хочу поделиться им с читателями «Лечебных писем».

- Как музыкант настраивает скрипку перед концертом, так и человек должен каждое утро настраивать себя на мажорный лад, готовить себя к добрым делам.
- Надо ориентировать себя на позитивное мышление, исключая даже мысленное нанесение кому-либо ущерба или вреда, отвергающее зло, месть, хулу.
- Душевному равновесию способствуют занятия спортом, приобщение к музыке, поэзии, искусству.
- Проблемы, заботы, неприятности – разве без них проживешь? Относиться к этому следует философски, то есть принимать жизнь такой, какая она есть, перетерпеть то, что изменить не можешь, постараться преодолеть то, что кажется непреодолимым/
- Нет несчастной любви, есть люди, готовые быть несчастными. Даже неразделенная любовь облагораживает. Любовь непостоянна (хотя есть много исключений) и прихотлива. Она является когда хочет и уходит без предупреждения. Если она уйдет, вспоминайте о ней светло и чисто.
- Постарайтесь увидеть себя на месте другого человека, посмотреть на мир его глазами. Почему он поступил так, а не иначе? Как бы вы повели себя в подобных случаях? Может быть, он сам раскаивается в причиненном вам зле.
- Злоба разрушительна. От нее страдает весь организм. Кто не любит других, наносит ущерб и себе.

Вывод простой: желаешь добра себе – желай его и другим.

Климов Юрий Николаевич, г. Москва

Православные праздники августа

1 августа – Обретение св. мощей Серафима Саровского, чудотворца
9 августа – вмч. и целителя Пантелеимона
19 августа – Преображение Господа Бога и Спаса нашего Иисуса Христа
28 августа – Успение Пресвятой Богородицы
14-28 августа – Успенский пост

Астму вылечит природа



Бронхиальная астма – одно из самых тяжелых заболеваний. Сегодня этим недугом страдают не менее 200 миллионов людей во всем мире, и их число неудержимо растет, несмотря на самые эффективные средства, используемые современной медициной. А не могут ли помочь в борьбе с астмой природные методы лечения? На вопросы «Лечебных писем» отвечает вице-президент Международной ассоциации «Возрождение планеты», ведущий научный сотрудник Института натуропатии, профессор В.И. ДУБИН.

– Валентин Иванович, даже самые современные лекарства, способные подавлять воспалительные процессы в бронхах и снимать приступы удушья, не могут вылечить астму. Неужели натуротерапия способна на большее?

– К сожалению, врачи пока еще не придумали средства, позволяющего избавить человека от астмы раз и навсегда. Однако нелишне вспомнить, что бронхиальная астма относится к «болезням цивилизации», и каких-нибудь сто лет назад большинство людей о ней даже не слышали. Почему? Потому что в жизни отдельного человека было гораздо меньше химии и стрессов, но гораздо больше природы. И хотя мы вовсе не призываем отказаться от медикаментозных методов лечения, опыт и разработки нашего института доказывают, что продуманное и комплексное использование природных факторов способствует не только предупреждению обострений, но и полному излечению бронхиальной астмы. При этом натуропатические методы, в отличие от медикаментозных, оказывают воздействие не на симптомы заболевания, а на его причины и провоцирующие факторы.

– Поясните, пожалуйста, на примерах.

– Как известно, одной из причин, провоцирующих астму, является аллергия – болезненная, чрезмерная реакция иммунной системы на обычно вполне безвредные вещества. У одних это может быть аллергия на пыльцу растений, у других – на домашнюю пыль или плесневый грибок и т.д. Поэтому нормализация иммунного ответа организма очень важна для лечения бронхиальной астмы. Наряду с лекарственным и фитотерапевтическим лечением, лечебной гимнастикой и лечебным массажем грудной клетки мы рекомендуем астматикам пищевую терапию.

– Что такое пищевая терапия?

– Это лечение пищевыми продуктами: овощами, ягодами, фруктами, зеленью и дикорастущими лекарственными травами. В рационе больных бронхиальной астмой должны преобладать земляника, черная смородина, черника, брусника, клюква, медуница (издавна применявшаяся для лечения легочных заболеваний), цикорий, настурция и ряд других лекарственных растений в смеси со свеклой или яблоками, капустой или морковью с добавлением укропа, специй и растительного масла.

Этот способ особенно помогает тем, у кого приступы аллергической астмы не поддаются медикаментозному лечению или носят затяжной характер, то есть длятся неделю и больше. Но и для профилактики иммунных нарушений продукты из огородного и лесного «гастрономов» должны войти в нашу жизнь, как солнце, воздух и вода.

Есть еще один важный аспект. Для улучшения вкуса, вида и запаха, для придания стойкости при хранении обычные пищевые продукты бывают буквально напичканы ароматизаторами, красителями, консервантами, эмульгаторами, антиокислителями…

– И вся эта химия только усугубляет тяжесть заболевания?

– Конечно! Относительно чистыми продуктами питания на сегодняшний день остались лишь дикорастущие травы и кустарники. К тому же, как правило, в них значительно больше, чем в культурных растениях, полезных веществ, в частности эфирных масел и витамина С.

Поэтому употребление свежих дикорастущих растений способствует нормализации иммунитета, восстановлению обмена веществ в организме и ликвидации аллергического заболевания – частой причины бронхиальной астмы. Плоды, ягоды и травы дикоросов обычно используют в виде соков, настоек, настоев, отваров, компрессов и ванн.

– Не поделитесь с читателями какими-нибудь рецептами из арсенала натуропатов?

– Пожалуйста! Если иммунитет ослаблен, его стимулируют календула, подорожник, шиповник, чистотел. 1 ч. л. одного из этих растений надо заварить в 1 стакане кипятка, настоять и пить по трети стакана 3 раза в день.

А вот рецепт приготовления полезной настойки, обладающей противовоспалительными, бактерицидными и противоаллергическими свойствами. Ее готовят из свежих листьев и зеленых околоплодников грецкого ореха. На 100 мл 40-градусного спирта или водки берут 50 г измельченного сырья, настаивают в бутылке темного стекла в темном месте не менее 7 суток при частом взбалтывании. Процеживают и принимают по 25 капель 3-4 раза в день за 15-20 минут до еды, предварительно размешав в четверти стакана воды.

Кстати, полезно не только есть и пить растения, но и дышать ими.

– Что вы имеете в виду?

– Существует такой метод лечения, как естественная аэрофитотерапия, то есть пребывание в лесу, среди деревьев, кустарников и дикорастущих трав. Конечно, здесь надо быть осторожными, но если у больного бронхиальной астмой нет аллергии на пыльцу какого-то из цветущих в данное время растений, то в весенне-летний период аэрофитотерапия будет



таким больным полезна. Отдыхать рекомендуется среди растений, обладающих антиаллергическим и противовоспалительным действием (дуб, береза, липа, лещина, череда, мать-и-мачеха). При хорошей переносимости годятся сосна, ель, можжевельник.

– Как вы относитесь к чисткам организма?

– Заняться чисткой своего организма все равно придется, поскольку альтернативного варианта полного излечения аллергии и бронхиальной астмы у нас с вами попросту нет. Никакое правильное питание не может полностью устранить причину болезни, которая кроется в загрязнении организма шлаками, ядами, токсинами и аллергенами. Накапливающиеся и не выведенные шлаки начинают гнить, выделяя яды и отравляя ими кровь, а также отдельные органы, системы и весь организм в целом. Вам надо будет очистить кишечник, печень и желчный пузырь, почки и суставы, кожу, легкие и лимфу, сердце, сосуды и кровь.

Начинать любую чистку организма необходимо с чистки кишечника. Лишь освободив кишечник от многолетних завалов, вы можете приступать к чистке других органов и систем. Сами методы чистки кишечника достаточно стандартны и описаны во многих руководствах.

– И что, когда организм будет очищен от всего, что его отравляет, можно навсегда избавиться от аллергии и бронхиальной астмы?

– Именно так. И не нужно будет проводить тест-пробы для поиска аллергена, от которого у вас появилась аллергическая реакция, как это делает официальная медицина. Вы почувствуете себя совершенно здоровым человеком. Но имейте в виду, что после этого вам придется вести здоровый образ жизни, чтобы организм вновь не зашлаковался!

– Какие методы чистки вы предлагаете?

– Безусловно, очищению организма способствуют православные посты, занимающие треть года в каждом году. Но необходимо также научиться периодически чистить свой организм целенаправленно и полностью, включая все его органы и системы. Кто-то делает это по Н. Семеновой, кто-то по Г. Малахову и пр., но мы рекомендуем проводить чистку организма натуральными средствами.

– В чем она состоит?

– Очищения организма можно добиться с помощью простых естественных средств. Но не каждое из них подходит всем без разбору, поскольку организм человека с его особенностями и болезнями всегда индивидуален. Могу дать лишь несколько советов. Очень важно помочь своему пищеварительному тракту. Во-первых, во время еды хорошо пережевывайте пищу: нашему желудку она нужна в пережеванном и смоченном слюной виде. Для этого каждую порцию твердой пищи прожевываем если уж не по 30 раз, как советуют некоторые специалисты, то хотя бы по 20. Во-вторых, есть надо чаще, но не переедать. В-третьих, как можно больше употребляйте растительных продуктов: не менее 700 г в день. Особенно ценны, как я уже говорил, морковь, капуста, яблоки, свекла.

Для улучшения функции почек едим петрушку, сельдерей, шпинат, а также корни репейника, который, кстати, в Японии считается ценным продуктом и выращивается там как огородная культура. А для оздоровления печени стараемся избегать экстрактивных веществ и копченостей, не увлекаться пряностями и жареными блюдами. Помимо моркови и шиповника, печени показан одуванчик. В пищу идут и его цветки, и листья, и корни. Высоко ценят это растение французы, возделывая его на своих огородах.

– А где нам взять дикорастущие растения в нужном количестве?

– Съедобными считаются более 100 лекарственных растений, например, сныть, лебеда, мокрица, гравилат городской, манжетка. Их можно использовать в салатах в свежем виде, а также в квашениях. Сушеные растения годятся и для первых, и для вторых блюд, и в качестве чая. Рецептов существует множество. А уж для удаления шлаков дары природы – идеальное средство. Помимо дикорастущих растений, наш институт рекомендует для очищения организма шире применять ботву свеклы, редьки, редиса, моркови.

– Что вы советуете при каких-либо нарушениях нормальной работы желудочно-кишечного тракта?

– Для борьбы с атонией желудка, кишечника и других органов пищеварения и мочевыделения лучше всего использовать массаж. Но не обычный, а функциональный: с помощью бега, быстрой ходьбы и бега трусцой, подскоков, гимнастики, физического труда. При задержке желчи и при запорах полезен также самомассаж живота. Делают его так: проводят осторожные, но глубокие разминания по часовой стрелке – по ходу пищи в нашем кишечнике. Любопытно, что французы с той же целью увлекаются подскоками. А мы считаем здесь идеальным средством бег, хотя бы даже бег на месте, или так называемый «фигурный» бег (то вперед, то назад, то левым боком, то правым, то бег вокруг себя и т.д.). Такой бег можно проводить и в помещении.

Рекомендуем также чередовать прием отваров лекарственных трав слабительного, мочегонного, ветрогонного и потогонного действия.

– Стоит ли использовать баню как очистительную процедуру?

– Потеть полезно, потому что с потом через кожу выделяются токсины и затем смываются водой. Лучше всего потеть в сауне – финской «сухой» бане. А вот потеть на солнышке опасно из-за чрезмерного воздействия на организм ультрафиолетовых лучей. Вредно также потение при надетой слишком теплой одежде: оно ведет к обратному действию – всасыванию кожей выделяемых с потом токсинов. Поэтому одевайтесь достаточно легко, не кутайтесь сами и не приучайте к этому детей.

Важно также для выведения токсинов пить больше воды. Однако старайтесь пить чистую воду, хотя бы фильтрованную. Часто советуют пить талую воду, которую можно получить, используя холодильник. Но замораживанием водопроводной воды вы не очистите ее от ряда опасных примесей, в том числе вируса гепатита. Поэтому замораживать лучше кипяченую воду. А идеальна, конечно же, вода из горных родников.

Беседовал Александр Герц

ПОЛЮБИТЕ ЯБЛОЧНЫЙ УКСУС

С недавних пор я начала принимать яблочный уксус для быстрого и эффективного поднятия бодрости и энергетического тонуса организма.

Однако, изучив его свойства глубже, с удивлением обнаружила множество других полезных рецептов применения этого натурального продукта в повседневной жизни.

К тому же яблочный уксус является полностью натуральным продуктом.

Он изготовлен на основе яблочного сока, который сбраживается, превращаясь в особую спиртосодержащую жидкость – яблочный сидр. Затем уже сидр при дальнейшей ферментации постепенно превращается в яблочный уксус.

Вот некоторые советы.

- *Если в ближайшее время вам придется употреблять продукты, от которых у вас, возможно, будет расстройство желудка, то заранее употребите это народное средство: разбавьте 1 ч. л. меда и 1 ч. л. яблочного уксуса в стакане теплой воды и выпейте за 30 минут до приема пищи.*
- *Некоторые люди страдают от ночных судорог ног. Чтобы это неприятное состояние вас не беспокоило, перед сном выпивайте немного уксуса, разбавленного в воде. Это старое народное средство не может не радовать поклонников лечения яблочным уксусом. Добавьте 2 ст. л. яблочного уксуса и немного меда на стакан воды.*
- *Не могу не подсказать женщинам, которые столкнулись с проблемой обгоревшей кожи, ведь дачный и курортный сезон только начинается. Добавьте немного яблочного уксуса в ванну, затем погрузитесь в нее примерно на 10 минут, чтобы устранить дискомфорт от загара и улучшить общее состояние кожи. Уксус подсушивает кожу, что способствует лучшему отшелушиванию и удалению ороговевших клеток кожи. Также применение ванн с яблочным уксусом способно дать бодрящий тонизирующий эффект и избавить от головных болей.*

Горлина Антонина, г. Санкт-Петербург

ВЕСЬ МЕСЯЦ БЕЗ БОЛИ

Многие женщины отмечают, что в определенные дни месячного цикла в груди появляются болезненные ощущения. Это, мол, нормально, просто «побочный эффект».

В критические дни происходит изменение гормонального фона, увеличивается количество женских половых гормонов. В результате в тканях молочных желез скапливается жидкость. Из-за нее и возникает боль. Но мне надоело терпеть то предменструальный синдром, то дискомфорт в груди. Начала дотошно выспрашивать знакомых врачей, что можно сделать. Оказывается, есть такие средства.

- *Во-первых, дней за 10 до начала менструации полезно изменить рацион. В нем должно быть много клетчатки. Она выводит из организма излишки женских половых гормонов эстрогенов.*
- *Во-вторых, чтобы не было отеков, лучше сократить потребление соли. А еще лучше попить чай из корней одуванчика. Это растение – природный диуретик, который быстро выводит лишнюю жидкость и избавляет от отеков. Возьмите 2 ч. л. молотых корней, залейте стаканом воды и прокипятите 15 минут. Пить можно по стакану 2-3 раза в день в течение 3-4 дней.*
- *В-третьих, как ни крути, но от всех неприятностей эффективнее всего помогают физические упражнения, занятия спортом. Вот естественный способ сохранять физическую форму и активность всех систем организма!*

И самое главное, к чему я пришла: можно сохранить здоровье и в любые дни чувствовать себя нормально, если заниматься собой.

Смирнова Светлана, г. Магнитогорск

СПАТЬ ЛУЧШЕ ПРАВИЛЬНО

Не хотелось бы в этом письме никого поучать. Я лишь поделюсь собственным горьким опытом.

По профессии я конструктор. Приходится много времени проводить за компьютерной чертежной доской. Иногда моя правая рука побаливала от напряжения. Но вот боль стала постоянной. И в один «прекрасный» момент пришлось пойти к хирургу. Оказалось – воспаление сухожилия, которое называется «тендинит».

Врач сказал, что такое заболевание развивается в результате многократных однообразных движений рукой. Я спросил, почему же раньше не возникало проблем с локтем. Ведь чертил я всю жизнь. Ответ оказался прост: количество перешло, наконец, в качество. Потом мы стали анализировать мои привычки.

Знаете, в чем пряталась причина мучений? Примерно полгода назад я приучился спать на спине, подкладывая руки под голову. Поза удобная, быстро засыпаешь. Однако за ночь суставы затекают, кровоснабжение замедляется. Это и спровоцировало воспаление сухожилия, уже травмированного из-за работы. Так же развивается бурсит, при котором воспаляется суставная сумка. Подобные статичные позы безвредны только в молодом возрасте, а в зрелом уже опасны.

Теперь делаю специальные упражнения, растягивающие все суставы. Растираю руки и ноги бальзамом с экстрактом арники (хорошо, что можно купить его в аптеке). В качестве противовоспалительного средства ем корень имбиря в разных видах: кладу его в чай, мясо, картошку. По совету врача добавляю в еду и семена льна, и льняное масло, чтобы хватало омега-3 жирных кислот, необходимых суставам.

Вот, оказывается, как важно следить за собой, за нагрузками и даже за позой во сне. Поэтому, работая и отдыхая, надо помнить, что периодически следует менять положение тела.

Горбатюк Юрий Андреевич, г. Москва



Священная трава шалфей

Древние греки считали, будто шалфей растет специально, чтобы над человеком не властвовала смерть. Его настой до сих пор известен как греческий чай, который помогает при бесплодии, и не только. В Англии есть легенда о человеке, который питался только хлебом, маслом да шалфеем и прожил около 150 лет. За такие чудесные свойства эту траву называют священной.

ВИНО И ВОДКА ПО ОСОБЫМ РЕЦЕПТАМ

Лучшее лечение – профилактика. Иными словами, если не хочешь болеть в старости, позаботиться об этом надо заранее.

Главный помощник старости – атеросклероз. Говорят, никому его не миновать, но отдалить возможно. Для этого есть немало народных рецептов. Расскажу вам о двух, самых приятных. В них входит шалфей. Первое средство – для дам, а второе – для мужчин.

- **Шалфейное вино:** *80 г свежих листьев шалфея измельчить и залить 1 л виноградного вина. Настаивать 8 дней, принимать по 20-30 мл после еды.*
- **Шалфейная водка:** *3 ст. л. травы, 800 мл водки и 400 мл воды настаивать в течение 40 дней в закрытом стеклянном сосуде. Принимать в той же дозировке, что и вино.*

Алкоголь в малых количествах расширяет сосуды, разжижает кровь. А шалфей продлевает жизнь за счет комплексного воздействия на внутренние органы и системы. Вино и водка на шалфее рекомендуются пожилым людям и тем, кто не хочет стареть.

Шишкин Владимир Георгиевич, Ставропольский край, г. Михайловск

ЗЕЛЕНОЕ МОЛОКО

Мой сын рос очень болезненным, приходилось часто лечить его от бронхита. И у меня как у матери развился стойкий комплекс вины: значит, не доглядела!

Да, в болезнях маленьких детей виноваты именно мы, родители. Однажды я поплакалась свекрови, и она меня научила лечить сына «зеленым молоком».

Измельчить 2 ст. л. листьев шалфея, залить 1 стаканом молока и вскипятить, накрыв кастрюлю крышкой. Затем процедить и еще раз довести до кипения, накрыв крышкой. Горячее шалфейное молоко пить горячим перед сном.

Сынок с удовольствием пил такое молоко. Вскоре наши дела пошли на поправку. Мы и забыли, каким мучительным был для нас обоих его бронхит.

Денисова Анна, г. Днепропетровск

МЫ МАЛО О НЕМ ЗНАЕМ

Обычно шалфей используют при простуде, кашле, ангине. Заваривают листья, как чай, и лечатся. Правильно делают. Вот только люди очень мало знают обо всех его целебных свойствах. По своему опыту знаю, что, например, при ревматоидных болях лучше использовать не только листья, но и корни растения. Если парить больные суставы в отваре корней, воспаление проходит намного быстрее.

Еще слышала историю о том, как ветеринары отправили умирать в поля отслуживших и заболевших туберкулезом лошадей. А лошади нашли заросли шалфея, пили воду рядышком и вскоре выздоровели!

Даже в официальной медицине при туберкулезе советуют пить настой шалфея. Он подавляет агрессивные бактерии и снижает ночное потоотделение. При повышенном потоотделении шалфей вообще незаменим. Если летом вы страдаете от такой беды, попробуйте принимать шалфейные ванны через день. Обязательно почувствуете улучшение! А ножные ванночки еще и устраняют неприятный запах. Многим женщинам, вступившим в полосу климакса, не удается справиться с приливами и потливостью. Советую не гоняться за модными лекарствами, а просто попить некоторое время настой шалфея:

1 ст. л. свежих или 1 ч. л. сухих листьев залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 1 час и процедите. Принимайте по 0,5 стакана 3 раза в день до еды в течение 12-15 дней. Затем сделайте перерыв на неделю. Повторяйте курсы до стойкого улучшения самочувствия.

Вострикова Нина Николаевна, г. Череповец

ЧЕМ ПОЛЕЗЕН ШАЛФЕЙ?

Снадобья из него используют как успокаивающие, кровоостанавливающие, дезинфицирующие и заживляющие. Они останавливают воспаления, снимают спазмы, помогают откашляться. Кроме того, шалфей повышает секреторную активность желудочно-кишечного тракта, стимулируя выделение желудочного сока, и подавляет процесс образования газов. Растение полезно диабетикам. Наружно шалфей применяют для обработки ран и укрепления волос.

НЕ ПРОМОРГАЙТЕ ДИСТРОФИЮ СЕТЧАТКИ

Три года назад я начала замечать, что у меня появились проблемы со зрением. Нарушения были не такими, как при дальнозоркости – размытость появлялась по центру и по бокам, то есть то, что находилось по сторонам, я видела нормально.

Начали искривляться прямые линии. К окулисту я обратилась только спустя год, когда изменения стали уже слишком заметны.

Мне поставили диагноз – дистрофия сетчатки с частичным ее отслоением. Назначили лечение каплями и другими препаратами, но помогла только лазерная операция, которую сделала этой весной в областном центре. Зрение частично восстановилось.

Доктора сказали, что это хорошо – в запущенных случаях при дистрофии не всегда помогает даже лазер. Поэтому очень важно вовремя распознать болезнь и принять все меры к тому, чтобы не утяжелять ситуацию.

Это заболевание появляется с возрастом или у тех, кто страдает диабетом, сильным атеросклерозом, не следит за своей гипертонией. Врач сказал, что как только возникают какие-то искажения при взгляде на предметы или размытость, нужно бежать к офтальмологу не откладывая. Кроме дистрофии, есть еще и глаукома с катарактой, тоже возрастные заболевания. И чем раньше их начать лечить, тем больше шансов сохранить зрение.

Дистрофии можно избежать, даже если есть наследственная предрасположенность. Для этого надо следовать правилам, о которых я узнала в клинике.

- После сорока лет нужно хотя бы раз в год обследоваться у окулиста – измерять внутриглазное давление, делать осмотр глазного дна.
- Если есть проблемы с сосудами, например атеросклероз, нужно отказаться от горячих ванн и жарких парилок.
- Стараться не напрягаться – не таскать тяжести, не работать внаклонку. Из-за прилива крови к голове не только повышается давление, но и лопаются сосудики в глазах, появляются новые рубцы.
- Держать под контролем свое давление. Пить назначенные таблетки или использовать народные средства. А тем, у кого диабет, еще и тщательно следить за сахаром.
- Нужно обязательно наладить свою диету. Ограничить соль, сладости, меньше есть жиров и консервов, больше фруктов и овощей, особенно зеленых листовых.
- Нужно бросить курить. Это наистрашнейший враг капилляров.

Беречь глаза нужно смолоду, но с возрастом о них надо заботиться особенно тщательно. Тогда до глубокой старости хоть и в очках, но все же можно будет и читать, и вышивать.

Протопопова Галина Михайловна, Архангельская обл., Приморский р-н

РЕЦЕПТЫ СТРАННЫЕ И БЕСПОЛЕЗНЫЕ

В прошлом году у моей сестры появились на ногах трофические язвы. Это последствия сахарного диабета, за которым она, к сожалению, не очень следила.

Врачи прописали мази и таблетки, порекомендовали диету, и обязательное условие – строго контролировать сахар в крови. Надо знать мою сестру – она не очень доверяет докторам и предпочитает лечиться только народными средствами. Ничего в этом плохого нет, только рецепты, которые она иногда находит, просто поражают. Когда я к ней приехала, она как раз пыталась справиться со своими язвами двумя такими очень странными и, как показало время, совсем неэффективными, средствами. К тому же они могут быть и потенциально опасными, потому я и решила написать про них в рубрику «Учимся на ошибках».

В первом случае предлагалось прикладывать к язвам компрессы из свежего мяса. Поверх оборачивать целлофаном и прибинтовывать, после чего носить несколько суток (!) не снимая. Лечение предлагалось проводить до полного затягивания язвы.

Когда этот способ не особенно помог, сестра начала применять другой рецепт. Теперь она прикладывала к язвам сырую рыбу, которую каждый день покупала на рынке и очищала от костей. Полторы недели такого «лечения» тоже не принесли никакой пользы.

Я не врач, но кое-что могу по этому поводу сказать. Представьте, что вы носите мясо несколько дней подряд. Попробуйте оставить кусок говядины на столе хотя бы на сутки. Оно запахнет и осклизнет, потому что это – настоящий рассадник для бактерий. Они легко могут попасть в язву и вызвать заражение и нагноение. То же самое и с рыбой, только портится она еще быстрее.

Мы подобрали сестре хорошие и эффективные народные средства, и язвы на ногах у нее постепенно затянулись. Это настой почек тополя, настойка плодов каштана и мед с прополисом.

Вариантов много, кому-то поможет одно, кому-то – другое. Но вот сомнительных средств лечения нужно избегать, а еще лучше посоветоваться с хорошим фитотерапевтом или врачом. Многие доктора сами рекомендуют народные средства.

Таринкина В.Л., г. Новосибирск

САМЫЙ ГРЯЗНЫЙ ПРЕДМЕТ НА КУХНЕ

По телевизору в рекламе нас пугают миллионами бактерий под ободком унитаза. Но вот недавно прочитала информацию, что не это главный рассадник микробов в квартире.

Оказывается, их намного больше на губках, которыми мы моем посуду, и на кухонных тряпках.

Дотошные американцы подсчитали, что среднестатистическая губка содержит примерно 5 миллионов бактерий на квадратный сантиметр! Тут и сальмонелла, и кишечная палочка, и споры плесневых грибков. Невооруженным взглядом их не видно, и губка может выглядеть вполне чистой. Но микробы себя отлично чувствуют на влажной поверхности, питаясь остатками еды с вымытых тарелок.



Сейчас в хозяйственных магазинах мы покупаем специальные губки и тряпочки. А раз за них уплачены деньги, используем до последнего, пока они не развалятся. А ведь все бактерии остаются на руках и тарелках после их мытья.

Срок службы губки и тряпки – максимум 10-12 дней. После чего их нужно менять. И обязательно устраивать антимикробную обработку раз в 2-3 дня – я делаю это без использования химии.

- Губку и тряпку замачиваю на два часа в крепком рассоле – 2 ст. л. соли на 0,5 л воды. Микробы в такой среде погибают. После чего хорошо прополаскиваю под проточной водой.
- Еще один действенный способ обеззараживания – положить в микроволновку на старую тарелку мокрую тряпку или губку и включить ее на две минуты. Большая часть бактерий погибнет.

Экономия экономией, но плодить бактерий и губить свое здоровье не надо. Лечение потом дороже обойдется.

Хабиулина А.В., г. Стерлитамак

ЯДОВИТЫЕ ЯРКИЕ ЯГОДКИ

В прошлом году в одном из летних номеров было хорошее письмо Н.И. Милоновой из Череповца про ядовитые ягоды. Действительно, сейчас не то что дети, но даже молодые люди не очень представляют себе, что в родном лесу кроме вкусных полезных ягод встречаются и очень ядовитые.

Я ходила на прогулку в лес с друзьями. Были и маленькие детишки, и их вполне взрослые мамы и папы. Когда у берега лесного озерца на глаза попались яркие ягодки, собранные в грозди, все ринулись их собирать. Хорошо, что я и одна из мам это заметили и окрикнули и малых, и «старых». Ведь это был белокрыльник – одно из очень ядовитых растений. Если съесть его ягодки, то будут проблемы не только с желудком, но и с сердцем, могут появиться судороги, особенно у детей.

Золотое правило для всех: если на сто процентов не уверен, что ягода съедобная, рвать ее нельзя. Некоторые растения могут принести вред не только когда их ешь, а даже от прикосновения. Потрешь глаза рукой, которой дотрагивался до ягоды, – и обеспечены жжение и боль.

Если не знаешь, что за ягода, – сфотографируй (сейчас даже у детишек телефоны с камерами), приди домой и посмотри в Интернете или спроси знающих людей.

Не все ядовитые ягоды имеют неприятный запах, как, например, воронец или бересклет. Их и брать в рот не хочется. Та же лесная жимолость, например, выглядит и пахнет вполне съедобно, но в отличие от садовой она ядовита.

Я своим внукам и их друзьям сказала: в лесу берите только то, что знаете – малину, смородину, чернику, голубику, клюкву и бруснику. Остального не троньте.

Нужно, обязательно нужно выводить детишек в лес и показывать им ядовитые растения. Раньше бабушки и родители сызмальства учили народной ботанике ребят. Если школа таких знаний не дает, тогда нужно нам самим взяться за такое обучение.

Забелина В.Д., Кировская обл., г. Вятские Поляны

Жизнь с сахарным диабетом



Узнав о таком диагнозе, многие опускают руки. А вот этого как раз делать нельзя! На что обратить внимание, если сахарный диабет уже обнаружен или вы подозреваете подобную угрозу? Как его вовремя распознать и какие принимать меры, чтобы потом не пришлось колоть инсулин? Давайте спросим у К.И. Дорониной.

ГЛАВНОЕ – НЕ СДАВАТЬСЯ

О сахарном диабете написана уйма литературы. Среди авторов – медицинские светила, известные во всем мире. Однако лекарства для полного избавления от него до сих пор нет. Есть заместительная терапия, которая поддерживает обмен веществ и регулирует уровень сахара в крови. С ее помощью можно до поры до времени стимулировать работу поджелудочной железы. Но диабет все равно наступает, развиваются его тяжелые осложнения. И больному уже требуется помощь многих специалистов – офтальмологов, гастроэнтерологов, урологов, неврологов, кардиологов, сосудистых и нейрохирургов... Коварная болезнь не обходит стороной ни один орган диабетика. Но надо жить. И жить так, чтобы не допускать стремительного развития осложнений.

Мне доводилось встречаться с мужественными людьми, больными сахарным диабетом. Они доживали до 85-90 лет в здравом уме и не становились обузой для близких. Более того, принимали активное участие в жизни общества. Главное – не сдаваться, не считать себя изгоем и не поддаваться чувству жалости к себе.

У КАЖДОГО СВОИ ПРИЧИНЫ

Диабет шагает по планете. По статистике, каждые 10-15 лет количество больных удваивается. Ученые предполагают самые разные причины его возникновения. Среди них и психологический стресс, и операционное вмешательство. Есть мнение, что диабет могут спровоцировать некоторые заболевания. Например, микроаденома гипофиза, феохромоцитома, сбой в работе щитовидной железы и другие гормональные расстройства. Сказываются ранний климакс, болезни надпочечников, желчного пузыря и печени, нарушение водно-соляного обмена. Да еще переедание и зашлакованность организма. Даже хроническое воспаление среднего уха, тяжелое пищевое отравление в далеком прошлом, вялотекущий панкреатит с холециститом могут привести к диабету. Нельзя исключать и наследственность. Как видите, причин может быть много, и у каждого больного – своя. Иногда болезнь долго «дремлет». Бывает, что все анализы в норме, и только сахар в крови и моче – на верхних пределах. Время от времени диабет заявляет о себе неприятными симптомами, которые должны насторожить.

ВОЗМОЖНО, ЭТО ДИАБЕТ

- Нет аппетита по утрам.
- Горечь, сухость во рту, жажда.
- Белый налет на языке.
- Зуд в ушах и носу, кратковременный насморк с чиханием.
- Чувство распирания в животе. При дефекации кал сначала твердый, затем – взрывные выделения неоформленной массы. Иногда диарея, тошнота, рвота.
- Ночной изнурительный диурез (каждые час-полтора). За ночь выделяется около 1,5 л мочи, а днем – мизерное количество всего за 2-3 раза.
- Судороги в икроножных мышцах при потягивании.
- Мушки в глазах, затуманивание зрения при ярком солнечном свете.
- Утром сухие шероховатые губы.
- Частые головные боли.
- У женщин на слизистой половых губ при утреннем туалете – творожисто-белая масса, которая вызывает сильный зуд. При этом анализы по части гинекологии в норме.
- Кошмарные сны. Снятся тухлые яйца, сырое и даже гнилое мясо, покойники. Сон прерывистый, отдых не полный. В результате – усталость, плохое настроение.

ЖИЗНЬ – ПОД ОТКОС

Нередко при диабете 2-го типа увеличивается вес, даже если нет аппетита. Но чаще не хочется есть лишь до вечера. Зато после 19 часов организм встряхивается, появляется энергетический всплеск. Желудок требует кислого, соленого, сладкого – всего. Как же хороши жареная картошечка, мясо, шашлычок под соусом! Слюны выделяется недостаточно, но ведь под руками соки, компоты, а то и пивко. Наконец-то наступает насыщение, но одолевает жажда. Под кожей – мурашки. Или такое чувство, будто находишься то в холодной, то в горячей воде. Хочется почесаться спиной, как это делают животные.

После обеда и практически всю первую половину дня тянет в сон. Беспокоит зуд в интимных местах, который становится все невыносимее. Даже гормональные мази помогают лишь на время. Ненадолго могут выручить спринцевания содовым раствором, ванночки с дубовой корой.

Появляется пронизывающая боль от большого пальца ноги до середины икры, словно несколько ударов острым кинжалом. Кожа на подошвах грубеет. Чувствуется легкое онемение стоп. И вообще, такое ощущение, будто надеты тесные сапоги, даже во время отдыха. Ногти на больших пальцах ног темнеют и отслаиваются.

Что-то не так и с головой. Растет обида на окружающих, общаться не хочется. Как снежный ком нарастает отвращение к себе, к своему телу. А самое главное – ощущение своей ненужности. Телесная слабость воспринимается как лень. Будто сглазили, навели порчу, и ничего в жизни не ладится.

Но вот в анализах обнаруживают повышенное содержание сахара. Назначают различные обследования. Затем эндокринолог ставит диагноз сахарный диабет.



СПАСЕНИЕ В ВАШИХ РУКАХ

Среди наших читателей немало больных сахарным диабетом 2-го типа (инсулиннезависимым). Возможно, это связано с возрастом, потому что такой диабет чаще всего развивается во второй половине жизни. Поджелудочная железа работает, инсулин производится в нормальных или даже в повышенных количествах. Но по каким-то причинам нарушается механизм его взаимодействия с клетками организма. А при диабете 1-го типа клетки поджелудочной железы производят очень мало инсулина, и приходится регулярно вводить его в организм.

Если железа работает, не все потеряно и можно себе помочь. Как именно?

- Надо знать особенности собственного организма, быть внимательнее к его сигналам и не считать неприятные симптомы своими врагами.
- Учиться применять народные методы лечения, использовать лекарственные растения.
- Обязательно делать физические упражнения и овладеть приемами аутотренинга, чтобы в любой момент нормализовать нервно-психическое состояние.
- Тренировать память, стимулировать активность мозга.
- Соблюдать диету.

Само собой, при этом необходимо контролировать уровень сахара и постоянно наблюдаться у врача. При диабете 2-го типа часто назначаются таблетки, снижающие сахар. Кроме того, диета без сладостей, сдобы и белого хлеба, без жирного мяса, жареного и копченого. Больному выдают список разрешенных продуктов. Диабет диктует свои правила, и приходится менять образ жизни. Иногда необходимо и стационарное лечение. Наконец лекарства грамотно подобраны, диета соблюдается, мучительные симптомы отступили. Сахар в пределах нормы, и стало легче. Но все равно диабет остался, и образ жизни должен быть соответствующим.

В некоторых случаях, когда больной очень дисциплинированный, а лечащий врач грамотный, можно избавиться от диабета на ранней стадии. Для этого необходимо сбалансировать питание и вести здоровый образ жизни. Но, к сожалению, такое бывает редко. И эндокринологов у нас мало, и диабет еще до конца не исследован. А главное – сами больные часто ведут себя легкомысленно. Надо помнить, что спасение диабетика – в его руках!

РАСТЕНИЯ, СНИЖАЮЩИЕ САХАР

Матушка-природа позаботилась и о том, чтобы на земле были лекарства от диабета. Список растений, полезных при этом заболевании, очень большой. Вот лишь некоторые из них.

Рекомендуются грецкие орехи – как еда, так и настойки плодов молочной спелости, листьев, околоплодников. Хорошо помогают черника (ягоды и листья), калина (ягоды и цветки), ягоды черной бузины, цикорий (надземная часть и корни). Кроме того, всем известные корни одуванчика, лопуха большого, пырея и топинамбура, а также подорожник ланцетный (листья и семена), мокрица, дикая морковь, кукурузные рыльца, полынь сребролистная, липа и шелковица.

Обратите внимание на аралию, женьшень, элеутерококк, солодку, шлемник байкальский. Но они являются тонизирующими и могут повышать артериальное давление, увеличивать амплитуду сердечных сокращений. Поэтому надо советоваться со специалистами-фитотерапевтами, прежде чем их применять.

Во всех перечисленных и многих других лекарственных растениях есть инсулиноподобные вещества: аргинин, инозит, гуанидин, инулин. Они помогают организму усваивать углеводы.

Огромное значение имеют и микроэлементы, способствующие снижению сахара. Их особенно много в лавровых листьях, имбире, корице, шалфее. Стимулируют выработку инсулина и способствуют его нормальному взаимодействию с клетками организма хром, цинк, серебро, олово, медь и даже золото. Они содержатся в гречихе (цветках и плодах), зернах овса и его траве молочной спелости, проростках ржи и пшеницы. Их много в крапиве двудомной и «жгучке», хвоще полевом.

ПОДРУЖИТЕСЬ С СЕЛЬДЕРЕЕМ!

У многих европейских народов это один из самых любимых продуктов. Сельдерей тушат, варят, жарят, солят, перерабатывают в соки. Из стеблей даже делают вино.

Для диабетиков важно то, что продукт низкокалорийный, но в нем огромное количество полезных веществ. Его давно используют в народной медицине. Считается, что этот овощ с огромным корнеплодом регулирует артериальное давление, повышает иммунитет. Он пользуется особой популярностью у мужчин. А кроме того, лечит многие заболевания желудочно-кишечного тракта и другие недуги.

Горцы используют сельдерей так часто, как в России – картофель. Благодаря витамину Н он препятствует развитию мышечной слабости и замедляет старение, а также стимулирует работу надпочечников. Ученые доказали, что сельдерей эффективен и при многих неврологических заболеваниях. Есть старый народный рецепт от бессонницы и эпилептических припадков во время сна:

1/4 стакана свежего сока из стеблей сельдерея плюс 1 ч. л. меда. Размешать и выпить на ночь.

Даже Наполеону подавали суп из сельдерея, заправленный лимонами, сметаной, солью, перцем и мускатным орехом. Потому что у него с молодости воспалялись и болели вены на ногах. Личный врач рекомендовал ему также кашицу из корней и стеблей сельдерея, заправленную медом и порошком из мускатных орехов.

Конечно же, сельдерей можно и нужно использовать в лечении сахарного диабета.

САМЫЕ ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ

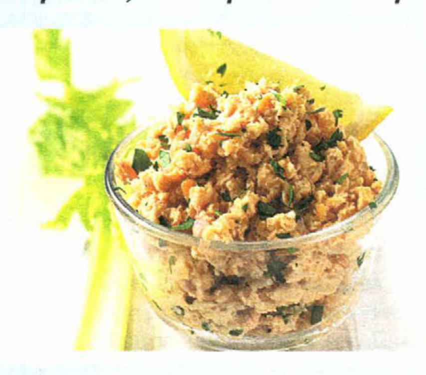
Чтобы атака на сахарный диабет шла по всем фронтам, еда должна стать лекарством. Поэтому возьмите на заметку самые полезные продукты:

- греча, все перечисленные зерновые и миндаль;
- из овощей – лук и чеснок, спаржа и топинамбур, петрушка и сельдерей, все виды капусты и листовых салатов;
- много целебных веществ в бобовых, свекле, грушах, но надо следить за сахаром;
- хорошо добавлять в блюда молодую крапиву;
- из ягод, кроме упомянутой черники, рекомендуются клюква, брусника, голубика.

Такие продукты стимулируют и восстанавливают клетки поджелудочной железы, способствуя выработке инсулина.

КОРЕНЬ СЕЛЬДЕРЕЯ СПАСЕТ ОТ РЕВМАТИЗМА

Никогда не догадывался, что у сельдерея съедобны не только листья и черешки, но и корень. Он не просто вкусен, но и очень полезен.



В частности, при ревматизме, которым я мучаюсь уже не один год. Достаточно съедать понемногу корня сельдерея каждый день или делать его отвар.

Дело в том, что в корне содержатся вещества, обладающие сильным противовоспалительным действием. К тому же сельдерей хорошо выгоняет лишние соли из организма, чистит печень, перегруженную лекарствами. Вычитал, что он поднимает тонус, и ведь действительно, съешь салат с тертым корнем – и как будто энергией зарядился. Еще именно в корне много кальция, который к тому же хорошо усваивается. Для женщин в возрасте это очень полезный овощ, который будет предохранять от развития остеопороза.

Я просто чищу корень, тру на крупной терке и смешиваю с огурцами или другими овощами и травами. Кладу в суп вместо картошки, тушу с курицей. Из корня сельдерея получается очень вкусное пюре, которое можно использовать для гарнира.

Корень почистить, нарезать на крупные кубики. Отварить в слегка подсоленной воде до состояния, пока они станут мягкими. Размять толкушкой, влить немного молока – как для обычного картофельного пюре. Солить много не надо, потому что на вкус он сам слегка солоноват.

Когда у меня бывают обострения ревматизма, через соковыжималку отжимаю сок и пью по 1/3 стакана трижды в день. Каждый раз сок готовлю свежий! Боль и ломота в суставах проходят уже на следующий день.

Митрохин Валентин Иванович, Орловская обл., Урицкий р-н

ЛЕТНЯЯ ДИЕТА ДЛЯ АСТМАТИКОВ

Для человека, страдающего бронхиальной астмой, существует много ограничений. Современные ингаляторы позволяют предупредить или снять приступы удушья. Но надо следить и за диетой, она очень важна. Про это, кстати, многие астматики не знают. Летом и без того много провоцирующих факторов – пыль, пыльца, жара и влажный воздух. Так что не надо усугублять свою астму еще и неправильным питанием. Давно известно, что большая часть фастфуда, которым торгуют с лотков на улицах, содержит различные добавки, которые накапливаются в организме и провоцируют приступы. Не лучше ли летом, пока есть такая возможность, есть побольше свежих местных продуктов. К тому же они помогут бронхам, предотвратят спазмы, укрепят иммунитет.

- **Зеленые листовые овощи** – салат, зелень, капуста – богаты антиоксидантами. Они борются со свободными радикалами, которых у астматика излишек. Полезны также морковь, тыква, томаты.
- **Листья свеклы, шпината, зеленой капусты** к тому же обладают свойством уменьшать спазм бронхов. Есть их нужно каждый день и в свежем, и в тушеном виде.
- **Груши, зеленые яблоки, репа, свекла, петрушка, сельдерей** помогут тем, у кого есть аспириновая астма. В них мало салициловой кислоты, потому они подойдут как хорошие источники витаминов. А вот цитрусовые, малину и клубнику лучше ограничить – это аллергены.

Вообще, после летних месяцев в деревне, когда я ем в основном то, что выращено на огороде, потом еще долго чувствую большое облегчение в своей астме. Хотя бы потому, что не питаюсь никакими консервами и не ем магазинных продуктов, кроме круп.

Подолей В.Д., г. Чернигов

ХУДЕЕМ ВКУСНО!

Были времена, когда ананас считался роскошью, и позволить его для себя и своей семьи мог далеко не каждый. Однако в настоящее время каждый может купить ананас в ближайшем магазине. Ананас давно известен тем, что содержит вещества, которые способствуют сжиганию жиров. Это свойство ананаса полезно тем, кто хочет похудеть, ведь в его сердцевине находится специальный компонент – бромелайн. Это вещество – универсальный сжигатель жиров.

Ананас способствует выведению из организма лишней жидкости, повышает количество серотонина в крови и приглушает чувство голода. Для того чтобы почувствовать целебный похудательный эффект, устраивайте для себя один раз в неделю день, на протяжении которого вы будете есть только ананасы. Но ананас также имеет ряд противопоказаний. В частности, люди, у которых секреция желудочного сока повышена, должны употреблять его осторожно. Свежие ананасы также приводят к повреждению слизистой оболочки рта. Поэтому я предлагаю несколько рецептов блюд из ананаса, чтобы процесс получения полезных свойств от этого фрукта не вызвал неприятных осложнений.

Ананас, жаренный на гриле

Это прекрасная сладкая закуска (или экзотический гарнир к птице или мясу) к тому же низкокалорийная.

Выкладываем кусочки ананасов на гриль или на противень, застланный фольгой, жарим 2-3 минуты с одной стороны. Переворачиваем и жарим с другой стороны до готовности. Снять ананасы с гриля нужно раньше, чем они начнут подгорать.



И еще несколько советов.

- Стакан ананасового сока избавит от тошноты во время авиаперелета или путешествия по воде.
- При отеках ежедневно выпивайте стакан ананасового сока.

Андрианова Екатерина, г. Самара

МЕДОВОЕ МОРОЖЕНОЕ СВОИМИ РУКАМИ

У меня шесть внуков, и, как все дети, они сладкоежки. Родители стараются приучить их к полезным сладостям, что абсолютно правильно.

Но все же иногда внуки хотят не только ягод или фруктов. Как же летом без мороженого! Только проблема в том, что купить сейчас натуральное мороженое практически невозможно. Стоит прочитать этикетку – и пропадает всякое желание его есть. Пришлось мне освоить технику приготовления домашнего мороженого.

Да, лакомство это здоровым назвать нельзя – все-таки для его приготовления идут жирные сливки и яйца. Зато нет сахара, только мед. Этот продукт не для каждодневного употребления, но небольшая порция 1-2 раза в неделю вреда здоровью не принесет. Зато точно знаю, что в лакомстве, которое делаю своими руками, нет никаких вредных для детского (да и для взрослого) здоровья добавок.

Те, кто хоть раз пробовал сделать домашнее мороженое, знают, что это непросто – без частого помешивания в нем образуются кристаллики, консистенция получается не такая, как надо. Я после долгих поисков нашла рецепт итальянского мороженого, которое такой проблемы не создает, получается нежным и невероятно вкусным. И готовится очень просто.

Вам понадобится 1 большое яйцо и еще 4 свежих желтка. Покупайте только самые свежие яйца в хороших магазинах, от проверенных производителей. Еще нужно будет 100 г меда, 300 мл 30-процентных сливок. Для украшения – орехи или ягоды. Поставьте на кастрюлю со слегка кипящей водой металлическую миску и хорошо взбейте в ней венчиком или миксером яйцо, желтки и мед. В другой миске взбейте сливки, пока они не станут плотными, и постепенно влейте, помешивая, в яйца и мед. Эту смесь вылейте в форму, выложенную пищевой пленкой, – так легче будет вытащить получившийся брикет. Поставьте в морозилку на 2-3 часа.

На удивление, мороженое получается без всякого льда. При подаче украсьте орехами и ягодами.

Габалина В.Д., г. Ростов-на-Дону

МОИ ОСВЕЖАЮЩИЕ НАПИТКИ

У каждого есть свои фирменные рецепты летних напитков. Кто-то варит морсы, кто-то делает домашний квас. Самое главное – пить поменьше химии, то есть покупных газировок и соков. Я стараюсь в своих летних напитках сохранить максимум витаминов, потому никогда их не варю. Все делаю из свежих ягод, фруктов и трав, без сахара. Для меня важно, что готовятся они не просто быстро, а очень быстро. И не приходится включать плиту, чего в жару делать совсем не хочется.

Я использую просто кусочки фруктов и ягод, но еще вкуснее получается, если добавить в напиток освежающие травы. Кроме витаминов в таком случае получаешь и другие полезные вещества. Например, та же мята хорошо успокаивает, а базилик улучшает работу желудка и снижает ощущение жара. Готовлю фруктовую воду по такой схеме:

- сначала в кувшин кладу несколько веточек травы и разминаю ее толкушкой или просто ложкой, чтобы вышел ароматный сок;
- после этого кладу кусочки фруктов и ягод, затем сыплю лед;
- доливаю воду, размешиваю и оставляю до тех пор, пока лед не растает. Слишком холодные напитки опасны для горла, а за время таяния льда вода успевает насытиться вкусом и ароматом.

Вот несколько моих любимых летних комбинаций: клубника с мятой или с базиликом, черника с чабрецом, персики с душицей, дыня с мелиссой. Подобрать можно на свой вкус. Очень рекомендую пить такую водичку вместо всего остального!

Панкратова Ольга Михайловна, г. Санкт-Петербург

Живой родник

Издавна пансионаты и санатории строились в самых красивых и живописных уголках нашей страны. И не случайно, потому что не только красота природы влекла туда людей. Дело в том, что в каждом таком месте наблюдается средоточие жизненной силы Земли, удивительный источник энергии, который избавляет от самых различных заболеваний, лечит и тело, и душу. Это может быть и морской залив, и священная гора, а порой – и источник чистейшей воды, бьющий из самых недр земли.

ДЕРЕВЕНСКОЕ ЛЕТО

В 1975 году, тогда еще молодая и здоровая, я гостила у своей старенькой тети в Подмосковье. Село Агафоново располагалось на самом берегу Москвы-реки. Недалеко от деревни, на высоком песчаном обрыве с корабельными соснами, находился санаторий им. Герцена – 4-го Управления Кремля. Я толком не знала, что это такое, а тетя только многозначительно поднимала указательный палец и говорила, что там отдыхают и лечатся «большие люди».

Еще моя тетя говорила, что там же, под горкой, бьет целебный ключ, от которого проходят многие болезни, особенно ревматизм. Я слушала вполуха, ведь тогда это меня мало волновало. Летний отпуск пролетел незаметно, я много купалась, загорала, ходила в лес.

Тогда мне и в голову не приходило, что то, что нам кажется таким крепким и вечным – наше здоровье, – может в одночасье испариться как дым, и что за короткое время можно оказаться если не инвалидом, то весьма больным человеком.

ЗЛОСЧАСТНАЯ ПРОСТУДА

Той же осенью моя тетя скоропостижно скончалась, а я так сильно заболела, что вскоре забыла о тех местах. Сначала я подхватила простуду. Следом была ангина, которая дала осложнение на суставы. С тех пор в течение почти двадцати лет суставной ревматизм мучил меня бесконечно. Я лечилась мазями, пила противовоспалительные таблетки, но сезонные обострения повторялись из года в год. Хуже всего было то, что, кроме беспрерывных болей, у меня так закостенели и скрючились распухшие пальцы на руках, что я больше не могла вязать, а это долгие годы скрашивало мою одинокую жизнь и даже давало небольшой приработок. Кое-как доработала я до пенсии в своем родном почтовом отделении, где прослужила оператором 30 лет. С мужем мы расстались давно, дочь была замужем в другом городе, и я, выйдя на пенсию, почувствовала себя настолько больной и одинокой, что совсем приуныла.

ВЕРНУТЬСЯ В МОЛОДОСТЬ

И вот однажды я получаю поздравительную открытку от подруги, на которой картинка – ну точь-в-точь фотография того песчаного обрыва с соснами, где был санаторий и целебный родник. И я просто загорелась мечтой – вновь съездить туда, где было тронуто мое сердце, полюбоваться красотами этого подмосковного уголка и, конечно, испытать на себе силу той лечебной водички, о которой говорила покойная тетя.

Сказано – сделано. И вот, наконец, долгая дорога позади. Сойдя с электрички на подмосковной станции Кубинка, я доехала на автобусе до санатория им. Герцена. Какое же счастье было увидеть вновь места моей молодости! После душной московской жары, в которой я провела несколько часов, пока переезжала с Казанского вокзала на Белорусский и бродила по столичному центру, прохлада реки и ветерок, пробегающий в верхушках сосен, показались мне сущим раем. Я сняла комнатушку в деревянном доме в том же Агафонове у какой-то бабушки, живущей там круглый год. И на другой же день ранним утром отправилась на источник, находившийся под высоким песчаным обрывом с соснами.

КЛЮЧ К ЗДОРОВЬЮ

Я не сразу отыскала ключ, глубоко запрятанный в буйно разросшихся кустах бузины. Но к роднику все так же вела хорошо утоптанная дорожка, а сам он был теперь обрамлен каменными плитами.

Я устроилась прямо на каменном подножии над ручейком, вытекавшим из каменного ложа. Мысленно собрала всю оставшуюся у меня волю к выздоровлению и опустила в ручеек сперва одну ступню, потом вторую, потом встала в воду прямо на колени, а затем и на ладони. Сначала меня просто обожгло. Странно! Ведь вода была совсем не такой холодной, как я себе представляла. Потом вдруг такой сильный жар пробежал по всем моим суставам, что я не удержалась и громко вскрикнула. Огромная собака неожиданно показалась на тропинке, следом спешил бородатый человек в рыбацкой одежде. «Ох и напугался!» – облегченно вздохнул он, увидев, как я самостоятельно, хотя и с трудом встаю с колен и выхожу на сухое место. Он одобрительно кивнул мне и сказал, что и сам берет воду из целебного родника для лечения больных ступней, даже дачу уже пятый год снимает на том берегу, в селе Васильевском.

Ободренная его рассказом, я вернулась домой в приподнятом настроении и в эту ночь впервые спала без болей. А на следующее утро опять поспешила к роднику. Целый месяц провела я на берегу речки, лечилась в целебной воде, в которой оживали мои несчастные суставы.

С тех пор я каждое лето стараюсь приезжать в эти благодатные подмосковные края, к своему лекарю-ключу. Правда, в последние годы вода из него течет уже совсем маленькой струйкой – видно, иссякает мой родничок, а жаль! Когда я рассказываю о нем, мне немногие верят – ведь это не знаменитый курорт с минеральной водой и не лечебные грязи. Но лично для меня этот подземный ключ оказался настоящим ключиком к моему вновь обретенному здоровью!

Прохорова Людмила Николаевна, г. Вологда



МИРРА ОТ ЛАРИНГИТА

Именно мирра помогла мне справиться с ларингитом. Если кто не знает, мирра – это древесная смола.

Это сильнейшее вяжущее и противовоспалительное средство, а также природный антисептик. Купить мирру можно в магазинах товаров для здорового образа жизни, в гомеопатических аптеках. При ларингите надо добавить 2-3 капли настойки мирры в стакан теплой кипяченой воды, размешать и прополоскать горло. Делать так 5-6 раз в день. Еще хорошо, пока лечишься от ларингита, помалкивать и больше пить воды. Результат превосходит все ожидания.

Смирнова Л.П., г. Тверь

СУШИТЕ УШИ ФЕНОМ!

Каждое утро хожу в бассейн, и доктор посоветовал мне тщательнее просушивать уши.

Вода, которая попадает туда при плавании, может стать причиной воспаления среднего уха. Именно поэтому в ушах всегда должно быть немного серы. Она защищает слуховой проход от влаги и микробов. А еще уши можно сушить феном. Установите фен на минимальную мощность и расположите сопло на расстоянии не менее 50 см от уха. Направьте струю теплого воздуха в ухо, оттянув при этом хрящевой выступ у наружного слухового отверстия. Вся процедура должна занимать секунд 30.

Можно также пользоваться силиконовыми затычками. Они предназначены специально для плавания.

Водовозов Игорь, г. Орел

ЛУК И ПИЩЕВАЯ АЛЛЕРГИЯ

Дам совет тем, у кого возникает аллергическая реакция на какие-либо пищевые продукты. Готовьте еду, добавляя в нее лук в шелухе. Оказывается, в ней содержится кверцетин, природное антигистаминное соединение. Это вещество способно подавлять болезненные реакции, развивающиеся при употреблении некоторых продуктов, которые вызывают аллергию. Например, в кастрюлю, в которой варится суп, положите чистую луковицу в шелухе. Кверцетин перейдет в бульон и окажет вам неоценимую услугу. Если не переносите лук, то целую луковицу легко вынуть из уже готового супа.

Немцова Тамара, Смоленская обл.

КОГДА ПОЛЕЗЕН ЧАЙНЫЙ ГРИБ?

Если у вас дома в банке живет чайный гриб, то вы должны кое-что о нем знать.

Пить его настой лучше слегка разбавленным, по половине стакана за час до еды. Тогда он улучшает работу желудочно-кишечного тракта. Гриб подавляет гнилостную микрофлору, избавляет от запоров, повышает активность пищевых ферментов. И еще понижает уровень плохого холестерина. Но имеются и противопоказания, о которых я не знала. Например, сахарный диабет, повышенная кислотность, язвенная болезнь и переломы в остром периоде. А у меня был гастрит с повышенной кислотностью. Поэтому стало очень плохо после выпитого в чистом виде чайного гриба. Имейте это в виду, когда пьете целебный напиток!

Назарова Мария, г. Липецк

СОЛИТЬ ИЛИ НЕ СОЛИТЬ?

Часто можно услышать, что соль – это белая смерть. Я тоже когда-то попала под влияние неграмотной пропаганды. И чуть было не поплатилась здоровьем! Просто взяла и исключила соль из рациона. Сначала было хорошо: сошли отеки, я даже стала подтянутой, похорошевшей. А потом началось... Давление снизилось, а до того оно у меня было как у космонавта. Появилась мышечная слабость, расстроилось пищеварение. Все дело в том, что для здорового организма соль жизненно необходима. Ведь натрий и хлор, из которых она состоит, регулируют водно-солевой обмен. Ионы хлора служат материалом для образования в желудке соляной кислоты. А ионы натрия обеспечивают снабжение клеток глюкозой.

Но и злоупотреблять соленым нельзя – это уже другая крайность. Солить еду лучше всего не в процессе готовки, а когда она уже в тарелке. Вообще, бессолевая диета относится к разряду лечебных. Иногда ее назначают, но под врачебным контролем. Так что не стоит экспериментировать.

Сорокина Елена, г. Москва

НЕ ПОДАВЛЯЙТЕ КАШЕЛЬ!

Если одолевает кашель, некоторые по привычке принимают лекарства, которые его подавляют. А это неправильно. Продуктивный кашель – такой, при котором активно отходит мокрота, – не только вредно подавлять. Наоборот, надо его стимулировать, принимая отхаркивающие средства. Они разжижают слизь и помогают очистить от нее бронхи. Так что самое лучшее – принять такое отличное отхаркивающее средство, как, например, отвар мать-и-мачехи.

Тунцова О.М., г. Нижний Новгород

ПОЗАБОТИМСЯ О НОЖКАХ

Даже сидя на своем рабочем месте, вы можете позаботиться о ногах. Вот несколько упражнений, снимающих напряжение и восстанавливающих кровообращение. Они выполняются сидя на стуле.

- *С силой подожмите пальцы ног, а затем сделайте несколько вращательных движений уже расслабленной стопой.*
- *Упритесь ступнями в пол, приподнимите пятки и разведите их в стороны. Побудьте в такой позиции несколько секунд, затем опустите пятки.*
- *Не отрывая пальцев от пола, приподнимите пятки и сведите их вместе, затем опустите.*
- *Положите ноги на другой стул (если, конечно, в это время в вашем кабинете никого нет!) и пошевелите пальцами.*

Если вы хотите, чтобы упражнения давали больший эффект, повторяйте их несколько раз в течение дня.

Савельева Светлана Александровна, г. Москва

УПРАВА НА АДЕНОМУ

Когда мне было пятьдесят шесть лет, врачи обнаружили аденому. Однажды так прихватило, что на скорой меня увезли в больницу. Готовили к операции, но из-за плохого состояния сердца ее делать не стали – подлечили и отпустили восвояси.

Первое, что я стал делать, вернувшись домой, так это лечебную гимнастику. Врач сказал, что это необходимо для улучшения кровообращения в органах малого таза. И, конечно, пользовался разными народными снадобьями. В результате рост опухоли прекратился, мочеиспускание стало безболезненным, самочувствие улучшилось. Эти упражнения выполняются в положении лежа на спине.

- *Руки вдоль туловища, ноги прямые. Поочередно подтягивать ступни к ягодицам, скользя пятками по полу. Затем на вдохе сильно сжать ягодицы, втягивая в себя промежность, а на выдохе расслабиться. Повторить несколько раз.*
- *Ноги согнуты в коленях. Не сдвигая стоп с места, потереть одно колено о другое («пиление»), а затем разводить колени в стороны до предела и возвращать их в и. п. Как вариант: одновременно наклонить оба колена влево – так, чтобы левое колено коснулось пола, затем повторить в другую сторону.*
- *И. п. – то же. Локтями упереться в пол и на вдохе приподнять вверх таз, на выдохе вернуться в и. п.*
- *Подложить под ягодицы скрещенные кисти рук и выполнить упражнение «велосипед».*

Сачкин Иван, г. Норильск

ЧТОБЫ ГОРЛО НЕ БОЛЕЛО

Честно говоря, когда мне сказали, что гимнастика поможет избавиться от хронического тонзиллита, я не поверила. Но однажды решила попробовать. Сделала разок-другой и перестала. А подруга не успокаивалась: «Надо каждый день заниматься – только тогда толк будет». И вот стала я изо дня в день выполнять 6 упражнений для укрепления горла. Месяц прошел, другой. Начался осенний сезон – пора обострений хронических заболеваний. И тут я отметила: «Горло болело всего раз за сезон, а не как раньше – почти каждую неделю. Оно стало более стойким к различным инфекционным заболеваниям».

- *Похлопайте легонько ладонью сначала переднюю область шеи, затем верхнюю часть груди. Похлопывания нужно делать сверху вниз и обратно.*
- *Тихо произнесите гласные звуки: а – я, о – ё, у – ю, ы – и, э – е. Затем повторите эти звуки, но уже без голоса («про себя»), при этом старайтесь шире открывать рот.*
- *Сделайте наклоны головой: сначала вниз, затем назад.*
- *Далее наклоните голову вправо и влево, как бы кладя ее на плечи.*
- *Затем выполните полоскание горла. Но сначала «полощите» его без воды, т.е. имитируя полоскательные движения воздухом, а уже после этого приступите к полосканию горла теплой водой.*
- *В заключение тренировки спойте негромко любую мелодию на «а».*

Повторите цикл упражнений 10 раз. Это не займет у вас много времени, зато ваши старания сторицей окупятся в сезон простуд.

Казинова Г., г. Байкальск

УСТАЛОСТЬ КАК РУКОЙ СНИМАЕТ

Всего лишь за одну минуту этот комплекс гимнастики поможет восстановить работоспособность и создаст хорошее настроение. А главное, эти упражнения можно выполнять на своем рабочем месте. Каждое упражнение длится не более 10 секунд.

- *Выполните по линии бровей точечный массаж. Направление: от переносицы – к вискам. Те точки, которые будут болезненно реагировать на прикосновение, помассируйте несколько раз.*
- *Захватывайте бровь указательным и большим пальцами, такими щипками проработайте всю линию брови.*
- *Вращайте глазами, стараясь как можно больше увидеть по сторонам. Шесть раз влево, шесть – вправо. Глаза быстро «сбросят» усталость.*
- *Сядьте прямо, положите руки на затылок. Сделав глубокий вдох, как можно крепче прижмите голову к ладоням. Это способствует укреплению мышц шеи и препятствует преждевременному появлению на ней морщин.*
- *Продолжая сидеть прямо, возьмитесь руками за сиденье стула и поднимите плечи как можно выше, затем опустите.*
- *Поставьте локти на стол, положите подбородок на ладони, глубоко вдохните и, сохраняя шею прямой, крепко прижмите подбородок к ладоням.*

Вот и все. Усталость как рукой снимает. Попробуйте и вы, уверена, что кто-нибудь из ваших сослуживцев обязательно присоединится.

Ивченко И.Е., г. Ангарск

На вопросы читателей, как правильно лечить ожирение диетой и поддаются ли этому средству такие заболевания, как сахарный диабет или гипертоническая болезнь, отвечает специалист по питанию, врач-диетолог Любовь Алексеевна СМИРНОВА.



Диета, несущая здоровье

Ожирение – это беда, которая обычно не приходит одна. Во многих случаях ожирение влечет за собой серьезные заболевания, в том числе сахарный диабет II типа, гипертоническую болезнь и др. Все они так или иначе связаны с нарушением обмена веществ. Однако наши усилия сбросить вес с помощью диет далеко не всегда бывают успешными, к тому же нередко приводят к ухудшению здоровья. Так можно ли вылечиться диетой, одновременно избегая негативных последствий сбрасывания веса?

- **Безуспешно борюсь с избыточным весом, хотя давно уже вместо макарон и батонов ем гречку и цельнозерновой хлеб, а вместо сахара – заменители. Мяса избегаю из-за холестерина, рыбу не люблю. Как питаться, чтобы вес снижался, а силы не уходили?**

Мирзоева И.Н., г. Санкт-Петербург

Количество больных ожирением в нашей стране стремительно растет, так что по этому показателю мы уже почти догнали США. А причина – переизбыток углеводов (не только сахара!) в нашем питании. Человек изначально был запрограммирован на продукты, добытые охотой, рыболовством и собирательством корешков, а не на хлеб, лапшу и каши, яблоки или мед. Для обеспечения каждой клетки нашего организма энергией мужчинам достаточно 60 г глюкозы в день, женщинам – 50 г.

В советской диетологии акцент делался на гречку, в меньшей степени – на овсянку и другие крупы. Да, гречка очень богата белком, витаминами и микроэлементами, однако усвоиться они не могут, потому что в крупах содержатся в большом количестве фитиновые кислоты. Они связывают все эти белки, витамины и микроэлементы, и организм усваивает из них лишь несколько процентов (а белок свинины усваивается на 80-90%). Разрушить фитиновые кислоты помогают длительное замачивание и ферментирование (сквашивание) круп перед варкой, но мало кто об этом знает.

Зато крупы дают нам массу углеводов, которые на 95% преобразуются в жиры (из каждых 25 г углеводов образуется 10 г жиров). То же самое относится и к хлебу, в том числе цельнозерновому: наше тело не получает из него нужных питательных веществ.

Холестерин – не повод для отказа от мяса в пользу рыбы (в скумбрии холестерина в 6 раз больше, чем в самой жирной свинине, в минтае – в 2 раза). А заменители сахара, такие как аспартам, накормить наши клетки не могут. Хуже того, аспартам сейчас считается одной из причин болезни Альцгеймера, эпилепсии, синдрома хронической усталости и т.д. В развитых странах этот подсластитель запрещен.

Правильное питание должно давать нашему телу все необходимые ему питательные вещества, не допуская при этом, чтобы лишние углеводы превращались в жир. Это превращение осуществляет инсулин (гормон поджелудочной железы), поэтому главный принцип снижения веса – борьба с избытком инсулина, а значит, и с избыточным количеством углеводов в питании.

- **Спортом заниматься не могу из-за сердца, но хожу много, не переедаю, а живот никуда не девается, отеки появились. Почему полным людям так трудно похудеть?**

Катков Леонид, Московская обл.

Основной механизм ожирения таков. Когда в питании много углеводов, поджелудочная железа вырабатывает много инсулина, который преобразует избыток сахара в жировую ткань. Она скапливается в бедрах, на животе – всюду, где не надо. Возникают отеки. Помимо ожирения, инсулин приводит к атеросклерозу и сахарному диабету. Однако люди могут голодать по 30-40 дней, хотя при снижении содержания глюкозы в клетках мозга даже на 1% мы впадаем в кому и вскоре умираем. Где же организм берет глюкозу? Оказывается, наша поджелудочная железа, помимо инсулина, вырабатывает другой чудесный гормон – глюкагон. Он изгоняет из организма лишнюю жидкость, повышает эластичность сосудов, но главное – «сжигает», то есть преобразует в глюкозу собственные жиры человека, предотвращая и ожирение, и сахарный диабет.

Но проблема в том, что у тучных людей глюкагон не работает: ему мешает избыток инсулина (это гормоны-антагонисты). Чтобы снизить вес, избавиться от сахарного диабета и лишней жидкости, надо прежде всего научиться питаться так, чтобы глюкагон заработал. У спортсменов он выделяется после 40 минут занятий, но при многих заболеваниях большие физические нагрузки запрещены. Поэтому нам нужно, чтобы только от правильного питания ушли лишний жир и жидкость, чтобы начали восстанавливаться клетки сердца и печени. А для этого надо снижать количество углеводов в пище. Меньше углеводов – меньше выработается инсулина, а значит, будет больше глюкагона.

Поэтому мы начинаем с углеводной разгрузки. Это особая диета с дробным 6-разовым питанием, практически исключающая углеводы, но с достаточным количеством белков, жиров и салатов из овощей и зелени. Через 2-4 недели (у кого-то через 1-3 месяца), когда вес тела, а особенно объем талии начинает снижаться, можно перейти на углеводную загруз-



ку. С этого момента человек начинает получать свои 50-60 г глюкозы (вместо 20 г при углеводной разгрузке) за счет собственных жировых накоплений. Одновременно восстанавливается и мышечная масса. Постепенно организм подводится к естественному, нормальному питанию.

- **У мамы диабет II типа. Она морит себя голодом, но время от времени срывается, сахароснижающие препараты уже не помогают, и маму хотят посадить на инсулин. Можно ли этого как-то избежать?**

Мария Л., г. Курск

Главным признаком сахарного диабета II типа является хронически повышенный сахар (глюкоза) в крови. Вообще глюкоза – это основной источник энергии, «топливо» для всех клеток нашего организма. Она поступает в кровь при переваривании пищи и с помощью гормона инсулина проникает в клетки. Излишек глюкозы инсулин накапливает в печени и мышцах в виде гликогена – животного крахмала. А когда уже все депо для гликогена заполнены, то оставшуюся глюкозу инсулин превращает в жир.

Диабет II типа развивается, как правило, после 40 лет в связи с ожирением и высоким содержанием углеводов (сахара и крахмала) в питании. Организм борется, сколько может, но где-то к 40 годам начинает «сдавать»... Возникает парадоксальная ситуация: глюкозы в крови очень много, но организм не может ее усвоить, потому что клетки ряда органов (печень, скелетная мускулатура и др.) теряют чувствительность к инсулину. Эти клетки переживают настоящий голод, потому что в них глюкоза почти не попадает. Человек испытывает слабость, снижение работоспособности, сильную жажду и часто ходит в туалет. В то же время другие органы (мозг, почки, сердце, хрусталик глаза и особенно кровеносные сосуды), куда сахар проникает без участия инсулина, получают глюкозу в огромном избытке. Возникают опасные осложнения: атеросклероз сосудов, поражение нервов, сетчатки глаза, почек, сосудов ног (диабетическая стопа) и пр. Все они связаны с нерегулируемым повышенным уровнем глюкозы в крови.

На определенной стадии болезни (через 10, через 20 лет) инсулин перестает нормально выделяться. Это значит, что диабет II типа перешел в диабет I типа, и теперь без инъекций инсулина не обойтись. Но те, кто вовремя спохватится и изменит свою жизнь, успеют данную стадию предотвратить. Однако ни сахароснижающие средства, ни многочисленные препараты не в силах сами прекратить агрессивное воздействие сахара на сосуды. Не могу рекомендовать и спорт: у человека с сахарным диабетом больное сердце, больные сосуды...

Необходима диета. Снижая количество сахаров в пище, мы снижаем потребность в инсулине и увеличиваем выработку глюкагона – другого гормона поджелудочной железы, который расщепляет гликоген и жиры и помогает нам избавляться от лишнего веса. А для спасения сосудов нужны витамины и антиоксиданты, полиненасыщенные жирные кислоты, микроэлементы и т.д. (биодобавки по совету врача).

- **Расскажите, пожалуйста, какая диета рекомендуется при диабете II типа. И можно ли ее применять, если у меня еще гипертония.**

Лымарь И.С., г. Воронеж

Мы уже говорили про углеводную разгрузку как особую диету, при которой организм вырабатывает необходимые ему сахара из собственного жира при помощи глюкагона, а в дальнейшем получает достаточно сахаров из овощей и фруктов. Указанная диета содержит много белков и полиненасыщенных жирных кислот, богата витаминами, микроэлементами, растительной клетчаткой. Не только ожирение, но и сахарный диабет, и гипертонию мы приобретаем в значительной степени в результате нарушений пищевого поведения. Если эти нарушения устранить, а потом дать своим клеткам то, что им нужно, – все виды обмена веществ начнут восстанавливаться. Реально лечить сахарный диабет можно только полноценным питанием.

- **Утром** – 100 г салата. Для активизации желчных путей – половинка авокадо без всего (съешьте ее побыстрее: растительные жиры очень быстро окисляются) или 10-15 зеленых оливок. И обязательно белок – омлет из 2 яиц, или бульон с 5-10 фрикадельками, или даже сваренное вкрутую яйцо, разрезанное пополам, и по пол-ложечки икры на каждой половинке. После этого обязательно – зеленый чай со сливками, никакого молока.
- **На 2-й завтрак** при обычной диете – фрукт, а при углеводной разгрузке – 30 г твердого сыра (типа пармезан) с имбирем (несколько срезов свежего корня). И опять чашка зеленого чая (сливки по желанию).
- **В обед** – опять 100 г салата. Лучше всего зелень (петрушка, огурец, листовые салаты) или натертый корень сельдерея (100 г) со сметаной. Можно посыпать кунжутным семенем. И обязательно белковый продукт (паровая котлетка, кусочек рыбы или мяса).
- **На полдник** – аминокислоты, полученные из молочной сыворотки; при обычной диете подойдет любой сезонный фрукт или яблоко.
- **А на ужин,** если не хочется готовить рыбу или мясо, купите 200 г креветок или кальмаров, отварите и съешьте. За 2 часа до сна выпейте зеленый чай.

От такой диеты люди стройнеют, уходят многие заболевания, и организм готовится к переходу на нормальное питание.

МЕНЮ ДЛЯ СТРОЙНЫХ

Нормальное повседневное питание для тех, кто, сбросив лишний вес, хочет оставаться стройным:

- Салаты (овощи и зелень) – 600 г в день, фрукты – 400 г в день.
- Три главных приема пищи обязательно включают белковый продукт без хлеба. Например, утром – творог со сметаной, на обед – суп с фрикадельками, или бульон с форелью и укропом, или яйцо отварное и 30 г красной рыбы. На ужин – кусок мяса или рыбы, паровая котлетка. Все нежирное.
- На второй завтрак и на полдник – фрукт по сезону (весной свежая черемша, потом клубника, вишня, черника...) или яблоки.
- Чай на ночь можно заменить кефиром за 2 часа до сна: голод вредит хорошему сну.
- Хлеб, каши, макароны, сахар, кондитерские изделия и т.п. в рацион не входят. По праздникам в виде исключения можно позволить себе съесть кусочек чего-то вкусного.

Разобраться с душевными проблемами, понять себя, найти верное решение в жизни вам поможет психолог, кандидат психологических наук Наталья Владимировна Савельева.



НАДО ЛИ ЗАБОТИТЬСЯ О ВНЕШНОСТИ?

- **Я уже на пенсии, вдова, дети выросли и живут отдельно. Дочь ругает меня за то, что я не стремлюсь выглядеть красиво. Безусловно, я слежу за чистотой, опрятностью одежды, волос, но не гонюсь за модой. Не крашу волосы, не пользуюсь косметикой. Со мной что-то не так или дочка преувеличивает?**

Березина Н.И., г. Мурманск

Красивая прическа и одежда, легкий макияж имеют огромное влияние на психологическое состояние женщины в любом возрасте. Все это дает силы, энергию, а значит, и здоровье. Конечно, от внешности зависят и хорошее настроение, и успехи в достижении целей. Ведь когда женщина выглядит хорошо, она довольна собой, глаза ее горят. И хочется что-то делать, общаться. Появляются планы и мечты. Одним словом такое состояние называется «наполненность», и оно тесно связано с самореализацией.

Что же происходит, когда женщина не уделяет себе должного внимания, не заботится о внешнем виде, не стремится украсить свое тело? Ее энергетика слабеет, не хватает сил и времени даже на обычные, повседневные дела. И появляются претензии к окружающему миру, недовольство собой и другими, даже болезни. Такое состояние называется «опустошенность».

Наверняка вы и сами замечали, насколько поднимается настроение, к примеру, после удачного визита в парикмахерскую. Женщина мгновенно наполняется позитивом, особой энергией. Если она выглядит красиво, то проецирует свою положительную энергию на весь окружающий ее мир. Такое состояние внутренней гармонии приводит и к улучшению здоровья. Как видите, женское стремление к красоте трудно переоценить.

Попробуйте поэкспериментировать: начинайте день с того, чтобы немного позаботиться о своей внешности. И отслеживайте, как меняется ваше настроение. Не важно, что именно делать: макияж, прическу, маникюр, массаж рук или все вместе. Главное – уловить и осознать взаимосвязь «внешность – настроение».

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРИЧИНЫ ДИАБЕТА

- **В последнее время немного поднялся уровень сахара в крови. Врач говорит, что есть угроза сахарного диабета. Я правильно питаюсь, занимаюсь физкультурой, поэтому считаю, что заболевание не может быть связано с образом жизни. Может ли сахарный диабет иметь психосоматические корни?**

Хрулева Елена Васильевна, г. Чебоксары

Елена, вы совершенно правы, диабет довольно часто имеет психосоматические истоки. Иногда достаточно разобраться с внутренним психологическим дискомфортом, чтобы сахар в крови достиг нормальной отметки.

Итак, возможные причины: тоска по несбывшемуся, жажда любви и тепла, неспособность любить, повышенная потребность в контроле. Человек находится как бы в конфликте с самим собой. Он не в состоянии принять себя и обстоятельства своей жизни. Не позволяет себе получать удовольствие от ежедневных жизненных событий, стремится «переделать» мир и себя под некие эталоны.

Проанализируйте свои мысли, эмоции. Если обнаружите подобные установки в сознании, попытайтесь обрести душевную умиротворенность. А значит, надо открыться для принятия любви и способности любить. Лучшее решение в подобном случае – проработать негативные программы с психологом. Но если по каким-то причинам это сделать невозможно, то попробуйте действовать самостоятельно. Вам может помочь медитация.

Представляйте себя счастливой, здоровой и улыбающейся. Вы стоите на берегу тихого теплого моря и мысленно говорите своему отражению в воде: «Я люблю и принимаю тебя. Я легко принимаю и отдаю любовь». Затем представьте, как вы с улыбкой кричите в голубое море: «Я доверяю своей жизни. Со мной всегда происходят только положительные и счастливые события».

Это упражнение лучше всего делать перед сном. Противопоказаний для его выполнения нет.

УЧИТЬСЯ ПОЛЕЗНО ВСЕГДА!

- **До какого возраста можно эффективно осваивать что-то новое? Например, учиться рисовать или вышивать, вязать? В молодости не хватало времени на такие занятия, но всегда хотелось научиться. А теперь время позволяет, но я сомневаюсь, не поздно ли.**

Петрикина Галина Александровна, г. Майкоп

Уважаемая Галина Александровна, хобби играет очень важную роль в жизни любого человека. Это прежде всего самовыражение. Когда мы увлечены любимым занятием, у нас не возникает навязчивых грустных мыслей. Результат творчества, да и сам процесс всегда приносят удовлетворение и благотворно влияют на нервную систему, психику.

Осваивать новые навыки, учиться не только можно, но и необычайно полезно! Если только речь не идет о некоторых экстремальных видах спорта, которые способны причинить вред здоровью. Но, судя по вашему письму, с этим все в порядке.

Творчество, в том числе вышивание, вязание, рисование, лепка, не имеет абсолютно никаких противопоказаний. К тому же научно доказано, что рукоделие приносит огромную пользу здоровью. Ведь в кончиках пальцев расположены тысячи нервных окончаний. Воздействуя на них во время занятий рукоделием, человек оздоравливает все органы.

Что же касается вопроса о возрасте, то здесь не может быть никаких ограничений. Наоборот, считается даже, что люди старшего возраста более усидчивы, дисциплинированны по сравнению с молодыми. Значит, они могут добиваться отличных результатов в освоении новых знаний и навыков.

Не стоит забывать и о том, что люди, увлеченные любимым делом, всегда более здоровы, позитивны и уверены в себе.



Забота, доброта – лучшие лекарства

«Жить только для себя – злоупотребление». Вдова, москвичка, без вредных привычек, свое жилье. Ищу друга от 68 лет и старше. Давайте приобретем вместе недорогой домик в деревне, чтобы там жить, заботясь друг о друге. Мы бы выращивали лекарственные растения, которых, к сожаленью, нет в аптеках. Ведь природой создано почти все для врачевательства. Проявляя заботу о других, мы поддерживаем и свое здоровье. Именно доброта предохраняет тело от разрушения.

Адрес: Кравцовой Галине Васильевне, 115533, г. Москва, ул. Нагатинская, д. 25, кв. 38

Нужна верная подруга

Мне 74 года (162-64), русский, доброжелательный, уравновешенный, общительный. Вредных привычек нет, внешность нормальная. Есть жилье, хорошая пенсия. Из близких, родных – никого. Очень нужна на остаток лет в этом мире добродушная и надежная, верная подруга. Вы без вредных привычек, не зависите от детей, близких и согласны жить у меня. Возраст – 60-66 лет, не полная. У вас такая же проблема, как и у меня, – одиночество. Будем заботиться о здоровье друг друга. Звонить можно с 18 до 22 часов.

Адрес: Бочкареву Александру, 352691, Краснодарский край, г. Апшеронск, ул. Юбилейная, 13. Тел. 8-918-158-76-44

Духовное родство сильнее кровного

Я человек общительный, люблю поговорить, пошутить. Но когда видишь одни только стены, недолго и одичать. Хочется повстречать одинокую родственную душеньку, которая не предаст. Говорят, что духовное родство сильнее кровного. Хорошо, если человек окажется верующим. Познакомлюсь с мужчиной или женщиной от моего возраста до 65-70 лет, желательно с юга России. Мне 58 лет (172-78), по гороскопу Дева (год Лошади), белокурая, привлекательная, до сих пор есть стать. Люблю природу, 20 соток обрабатываю сама. Но силы убывают, потому что нет в жизни стимула. У меня есть жилье, но без особых удобств, однако все можно решить, помогая друг другу.

Адрес: Кобзарь Валентине Георгиевне, 356030, Ставропольский край, с. Красногвардейское, д/в. Тел. +7-918-871-09-50

Уют в доме и в сердце

Мне 50 лет, выгляжу моложе, рост 164 см. Сыну 11 лет. Скоро переезжаем из Приморья в Нижегородскую область, на мою родину. Хочу познакомиться с добрым надежным мужчиной до 60 лет для создания крепкой семьи. Буду рада и вашему ребенку. Очень хочу, чтобы у моего сына появились брат или сестра. Создадим теплое гнездышко, где у всех нас будут любовь и поддержка. Очень хочется найти на новом месте и подругу, чтобы мы стали как сестры. Вредных привычек не имею. Обожаю уют в доме и в сердце, своем и близких людей. Люблю природу, животных. По гороскопу Дева. Жду искреннего письма.

Адрес: Кошелевой Людмиле, 692441, Приморский край, г. Дальнегорск-1, ул. Увальная, д. 1, кв. 50

Ищу доброго, верного

Вдова, 55 лет, рост 163 см, выгляжу молодо. Хорошо одеваюсь, светловолосая блондинка. Стремлюсь к здоровому образу жизни, работаю. В выходные зимой хожу на лыжах, летом – на даче. Люблю цветы, собирать грибы и ягоды. Добрая и душевная, очень терпеливая, уравновешенная. Не пью и не курю, материально и жильем обеспечена. Для серьезных отношений хотела бы встретить верного, надежного мужчину от 45 до 60 лет. Вы без вредных привычек и материальных проблем, из Пермского края или согласны на переезд ко мне.

Адрес: Любови, 618425, Пермский край, г. Березники, ул. Свердлова, д. 164, кв. 86. Тел. 8-919-711-19-59

Чтобы дети были здоровы

Православный, хожу в храм, вредных привычек нет. Для брака и рождения ребенка хотел бы познакомиться с православной женщиной от 23 до 33 лет, без вредных привычек, желательно из сельской местности. Вы любите природу, животных, ведете здоровый образ жизни. Хочу, чтобы моя семья жила не в каменных джунглях, а в прекрасном саду, на берегу тихого Дона. Чтобы дети дышали ароматом цветов и трав, ели натуральные продукты и были здоровы. Мне 31 год (185-90).

Адрес: Курганакову Роману, 399281, Липецкая область, Хлевенский район, с. Конь-Колодезь, ул. Ленина, д. 31, тел. 8-920-541-89-50

Не теряю надежды

Мне 47 лет. Не теряю надежды встретить надежного, внимательного, ответственного мужчину, близкого по возрасту, непьющего и не судимого. Для серьезных отношений.

Татьяна, Кемеровская обл., тел. 8-951-161-46-55

Хочу создать семью

Одинокий мужчина, 45 лет (173-77), разведен. Без вредных привычек, с чувством юмора. Очень хотел бы создать семью с хорошей, доброй, порядочной женщиной от 40 до 50 лет. При взаимопонимании согласен на переезд.

Пензенская обл., тел.: 8-987-521-38-33, 8-937-413-99-85

Вместе интереснее!

Надеюсь встретить свою вторую половинку, надежного друга, с которым будет интересно идти по жизни. Мне 29 лет, рост 162 см, брюнетка с серо-голубыми глазами. Несмотря на слабое зрение, я человек очень любознательный и разносторонний. Люблю заниматься домашними делами, готовить. Мое хобби – валяние из шерсти. Обожаю классическую литературу, посещаю выставки, концерты. Езжу по монастырям, очень люблю путешествовать. Надеюсь познакомиться с искренним добрым молодым человеком 30-40 лет, инвалидом 2-й или 3-й группы, не судимым и без вредных привычек, который сможет разделить мои интересы. Буду благодарна судьбе.

Адрес: Чабровской Анне, 173009, г. Великий Новгород, ул. Волотовская, д. 12, кв. 74. Тел. 8-911-636-57-20. E-mail: anna.chab@yandex.ru

Где ты, мое счастье?

Мне 31 год (169-65), инвалид 2-й группы. Сам себя обслуживаю полностью. Иногда подрабатываю. Для создания семьи познакомлюсь с девушкой с добрым сердцем, надежной, верной, которая никогда не предаст, которая хочет любить и быть любимой. Отдам все тепло своего сердца.

Адрес: Ефимову Евгению, 347375, Ростовская обл., г. Волгодонск, ул. Курчатова, д. 39, кв. 11. Тел. 8-919-887-03-32

Жду и надеюсь

Мне 53 года. Одинокая, верная, не пью и не курю. Для серьезных отношений познакомлюсь с порядочным одиноким мужчиной, не способным на предательство, ведущим здоровый образ жизни, с автомобилем, без жилищных и материальных проблем. Желательно из Чувашии.

Галина, тел. 8-987-664-05-55

Отзовись, земляк!

Для серьезных отношений ищу мужчину до 75 лет, одинокого, доброго, не жадного. Мне 65 лет, рост 165 см, без вредных привычек, живу вместе с сыном. Желательно, чтобы у вас было жилье. Вы из Хабаровского или Приморского края.

Т.И., г. Хабаровск, тел. 8-965-673-07-24

Давит одиночество

Познакомлюсь с женщиной до 45-47 лет, добропорядочной, а главное – надежной. Мне 52 года, рост 178 см, спортивного телосложения, нормальной внешности. Работаю водителем. Жена умерла 2 года назад, детей нет. Все имеется для создания семьи: дом, усадьба под Москвой. Рядом лес, озеро.

Адрес: Коршунову Сергею, 129343, г. Москва, ул. Уржумская, д. 5, корп. 2, кв. 145

Мечтаю увидеть мир

Хочу изменить свою жизнь, увидеть мир с богатым человеком. Вы умный, добрый, надежный, умеющий поддержать в любой ситуации, с чувством юмора. К вашим вредным привычкам отнесусь с пониманием. И если имеются мужские проблемы, не страшно. Славянин, от 60 до 65 лет, не судимый. Я красивая и смелая, вдова, 60 лет (156-70), с яркой внешностью и чувством юмора. Звоните, но только с серьезными намерениями.

Лариса, г. Ярославль, тел. +7-920-105-93-55

На все оставшиеся годы

Одинокая вдова, 69 лет, но душой еще молода. Рост 165 см, худенькая, миниатюрная. Живу в своем доме, кирпичном, новом. В доме газ, вода холодная и горячая, под окном молодой сад. Есть и огород. Место привольное, тихое и спокойное. В наши годы так и надо. Я умная, трудолюбивая, хорошая хозяйка, не пью и не курю. Люблю музыку, гармошку. Хотела бы встретить мужчину с такими же качествами, готового на переезд ко мне. Может, он тоже никому не нужен, кроме своей половинки. Жду тебя. Проживем оставшиеся годы в любви и согласии.

Адрес: Марии Николаевне, 399526, Липецкая обл., ст. Долгоруково, с. Меньшой Колодезь, д. Лебедевка. Тел. 8-906-593-68-09

Если я полюблю...

Вдова, 58 лет (165-68), по гороскопу Дева (год Лошади). Прожили с мужем 37 лет очень счастливо, но деток не нажили. Работала главным бухгалтером на заводе. Живу в большом частном доме со всеми удобствами. Есть небольшой садик, огород 10 соток. Люблю выращивать ранние овощи и зелень для себя и соседей. Есть и небольшой бизнес (свой магазин). Хотелось бы найти настоящего мужчину 55-65 лет, без животика, только вдовца, чтобы не курил (алкоголь – в меру), симпатичного, так как я неплохая из себя. Дети, внуки приветствуются. Переезд (по согласию) – только в Ростовскую область. Если полюблю, готова на все.

Лена, Ростовская обл., г. Красный Сулин, тел. 8-928-113-53-17

Умелые руки, трезвая голова

Совершенно одинокий, все давно погибли в авиакатастрофе. Мне 66 лет (168-80), русский, по гороскопу Рыбы. Работаю, без пагубных привычек. Добрый, с умелыми руками и трезвой головой. Познакомлюсь с одинокой полной женщиной до 67 лет, с аналогичной судьбой, из частного сектора с налаженным хозяйством. Жду подробного письма о себе и фото.

Адрес: Георгий, 188760, Ленинградская обл., г. Приозерск, а/я 36

Позвони мне, позвони...

Вдова военнослужащего, 58 лет, выгляжу намного моложе, рост 158 см, приятного телосложения. Добрая, миловидная, спокойная. Надеюсь познакомиться и создать семью с надежным, не судимым, приятным в общении вдовцом от 53 до 60 лет. Вы из Татарстана, без вредных привычек, жилищных и материальных проблем.

Глафира, Татарстан, тел. 8-987-221-99-49

Добрая и надежная

Мне 57 лет, среднего роста, внешне приятная, не склонна к полноте. На пенсии, без жилищных, материальных проблем и вредных привычек, хорошая. Люблю сад, огород. Для серьезных отношений приглашаю к знакомству мужчину 57-67 лет с доброй душой, умелыми руками, не судимого. И желательно с автомобилем для поездок на дачу, которая заряжает энергией. Хочу душевной доброты и ласки, отношений без предательства. Вы желательно из Чебоксар.

Лия, Чувашия, тел. 8-965-681-52-33

Для серьезных отношений

Мне 38 лет (176-66), выгляжу молодо, 3-я группа инвалидности по слуху (речь хорошая). Работаю, без вредных привычек. Добрый, отзывчивый, уравновешенный, детей нет. Для серьезных отношений познакомлюсь с доброй, верной, хозяйственной женщиной до 40 лет. Вы желательно из Москвы. Без жилищных проблем, можно с инвалидностью 3-й группы и ребенком.

Влад, г. Москва, тел. 8-929-992-23-65

Заплутало мое счастье

Хотелось бы встретить мужчину своей мечты: доброго, ласкового, любящего и нежного, не судимого. Чтобы был мне опорой во всем, без вредных привычек (или в меру). Возраст – 45-50 лет. Не люблю жадных и лживых. Мне 42 года, симпатичная, стройная, вредных привычек нет. Работаю, дочь взрослая, живу с мамой. Веселая, заботливая, хорошо готовлю.

Любаша, Ярославская обл., г. Рыбинск, тел. 8-915-965-74-14

Хочу начать с нуля

Вдова, 51 год (164-64), русская, по гороскопу Рыбы. Мечтаю о встрече с порядочным непьющим мужчиной, который не боится деревенской жизни, любит природу и саму жизнь. Вы умеете обращаться с техникой, мастерить, ремонтировать. В общем, с творческой жилкой. Смелый и надежный человек. Хочу начать жизнь с нуля.

Адрес: Вере Владимировне, 427920, Удмуртия, Каракулинский р-н, с. Каракулино, ул. 8 Марта, д. 8



Метастазы в костях

Очень прошу откликнуться тех, кто лечился народными средствами, ядовитыми растениями. Искала в аптеках ветреницу дубравную, но ее там нет. Помогите мне, пожалуйста. Если кто-то вылечился, отзовитесь! Тяжело и психологически: уныние, отчаяние…

Адрес: Фоминой Галине, 143965, Московская обл., г. Реутов, ул. Молодежная, д. 2, кв. 142. Тел. 8-906-032-68-57

Рак печени

У меня рак печени 4-й стадии. Прочитал, что есть такая трава – скорцонера, она же козелец, или черная морковь. Убивает метастазы, опухоли. О ней говорили и по радио при взрыве в Чернобыле. Очень прошу вас, если кто знает о ней, помогите достать семена или хоть советом…

Адрес: Павленко Анатолию Алексеевичу, 39610, Украина, Полтавская обл., г. Кременчуг, пр. 50 лет Октября, д. 10, кв. 29

Страшно потерять ногу

Были переломы обеих ног 1,5 года назад, а сейчас на одной ноге нарушается чувствительность в стопе. Говорят, что это начало гангрены. Что делать, чтобы не потерять ногу? Кто знает, откликнитесь!

Адрес: Найданову Леониду Ивановичу, 357600, г. Ессентуки, ул. Ямпольского, 16/2

Опухолевый плеврит

В конце прошлого года мне поставили страшный диагноз – опухолевый плеврит. Как гром среди ясного неба в 60 лет! Ничем не болела, вела активный образ жизни. Выдержу ли лечение? Служила радистом 17 лет и хорошо знаю, что такое облучение. В центре народной медицины меня лечили «химией» – стимуляторами. После этого потеряла 27 кг веса с февраля до середины марта. А водичка в легкие как поступала, так и поступает. Выгоняли ее и мочегонными. Ввели 1 л лекарства, а через месяц выкачали из легких 3 л застойной жидкости. Я стала похожа на узника концлагеря. Буду рада любой помощи, в том числе молитвенной.

Адрес: Сидоренко Любови Васильевне, 69013, Украина, г. Запорожье, Военстрой, 85/29

Трофические язвы

Мне 53 года, инвалид 2-й группы. Уже 6 лет трофические язвы на обеих ногах, очень большие, спереди и сзади. Целый год из них постоянно выходят жидкость и гной. Язвы не заживают. Отеки голени и щиколотки тоже не сходят. Ноги крепкие, как монолит. Сильные боли. Каждый день – обезболивающие уколы: то 2, а то и 3 раза, двойная порция. Они уже мало помогают. У меня сахарный диабет, ожирение и прочее. В больнице не помогли. Добрые люди, спасите мои ноги, помогите советом, рецептом! Очень жду ваших писем.

Адрес: Шаченкову Николаю Павловичу, 216730, Смоленская обл., Руднянский р-н, п. Гранки, ул. Б. Советская, 10

Чем помочь ребенку?

Сыночку Мише 5 лет. В 7 месяцев получил осложнение после гриппа – отек мозга. Был в коме 14 дней. С тех пор не двигается, не говорит, не видит. Его мучают судороги, и лекарство от них не помогает. Диагноз ДЦП и эпилепсия. Кормлю детской кашей, даю сок, фруктовое пюре. Миша вырос большой, а улучшений нет. Прошу откликнуться тех людей, которые, возможно, знают народные средства лечения. Мне очень тяжело от того, что не могу помочь сыночку.

Адрес: Котомцевой Любови Григорьевне, 427270, Удмуртия, с. Селты, ул. Южная, д. 8, кв. 2

Диабет и остеомиелит

Мне 64 года, диабет 2-го типа, принимаю таблетки. В 2010 году на правой ноге ампутировали 2 пальца (остеомиелит). Сейчас хронический остеомиелит на одном пальце левой ноги. Прошу вашей помощи! Уже 2 года рана не заживает. Сверху затягивается, а внутри идет процесс разложения тканей. Как вылечить эту болезнь?

Адрес: Миргородскому Виктору Петровичу, 02232, Украина, г. Киев, Вигуровский бул., д. 6, кв. 198

Тяжелая болезнь крови

У меня сублейкемический миелоз: анемия, тромбоцитопения, стеномегалия. Врачи выписали только железо и витамины. Чувствую себя плохо – слабость, ноги ватные. Очень прошу вас помочь рецептами.

Адрес: Красильниковой Т.Н., 601482, Владимирская обл., г. Гороховец, ул. Л. Толстого, д. 1, кв. 3

Неудачная операция

После операции по поводу катаракты в глазах двоение. Никакие очки не подобрать, и лечение не помогает. Мне 72 года. Очень прошу помочь.

Адрес: Абрамовой Галине, 429336, Чувашская Республика, г. Канаш, Восточный мкр-н, д. 14, кв. 6

Неужели это навсегда?

Второй год страдаю от невропатии тройничного нерва (II ветвь справа) с частыми приступами. А приступы такие: жжение над губой, идущее к глазу, чувство стянутости и уменьшения объема мышцы. Заболела после травмы. Капельницы, уколы, таблетки, иглоукалывание, пиявки, прогревания, компрессы – ничего не помогает! Есть ли еще какие-то средства? Слышала, что эта болезнь иногда остается на всю жизнь. Я в отчаянии!

Адрес: Маньковой Альбине Ивановне, 671230, Бурятия, Кабанский р-н, г. Бабушкин, ул. Федотова, д. 1, кв. 22

СПИСОК РЕЦЕПТОВ, ОПУБЛИКОВАННЫХ В НОМЕРЕ

ЛЮДИ ДОБРЫЕ, ПОМОГИТЕ

Хочу стать прежней

Очень прошу откликнуться людей, которые знают, как справиться с депрессией. Раньше и представить не могла, что существует такое заболевание. Но вот 6 лет назад пережила сильный стресс. И начались проблемы со здоровьем. Были 2 операции на позвоночнике, дала сбой щитовидка, заболели суставы. Но главное – приступы депрессивного состояния. Кто хоть раз испытал подобное, тот знает, что это. Плохой сон, постоянные слезы, ужасное настроение, тремор. А сейчас еще и сильные головные боли и головокружения. С трудом встаю с постели, а ведь мне еще не 60 лет. Прошу вас, добрые люди, помогите выйти из этого состояния. Я очень хочу стать прежней – жизнерадостной, легкой на подъем.

Адрес: Ивановой Тамаре Ивановне, 141323, Московская обл., Сергиево-Посадский р-н, п. Лоза, д. 12, кв. 9

Еще и грыжа!

Мне 54 года, инвалид 2-й группы. Почечная недостаточность, цирроз печени (каждый месяц выкачивают от 5 до 15 л воды), диабет, гипертония… А сейчас еще выскочила пупковая грыжа. Операцию делать нельзя. Кто сталкивался с этим недугом? Можно ли вылечить пупковую грыжу народными средствами? Подскажите их, пожалуйста!

Адрес: Жульевой Елене А., 129327, г. Москва, ул. Менжинского, д. 7, кв. 34

Системная красная волчанка

Вот на старости, в 70 лет обнаружили системную красную волчанку. Прописали гормоны, но от них я начала поправляться, хотя придерживаюсь диеты. Кроме того, принимаю много лекарств для сердца и сосудов, но самочувствие ухудшается. Поэтому очень прошу посоветовать, как подлечиться народными средствами и облегчить мои страдания. Надеюсь на вашу помощь.

Адрес: Макаровой Людмиле Михайловне, 399740, Липецкая обл., г. Елец, ул. Радиотехническая, д. 22, кв. 37

Беспокоит головокружение

На фоне высокого и нестабильного давления у меня покруживается голова. Шатает. Хотя головных болей никогда не бывает. Много уже пробовал средств – не помогает ничего. Есть ли действенные и простые народные рецепты от головокружения, для стабилизации давления?

Адрес: Иванову Константину Михайловичу, 416356, Астраханская обл., Икрянинский р-н, п. Красные Баррикады, ул. Звездная, д. 3

Хожу, как по гвоздям

Второй год мучаюсь – болит стопа, пальцы немеют. Каждый шаг – как по гвоздям. Профессор поставил диагноз неврома Мортона. Рекомендует операцию, но за результат не ручается. Кто знает, как лечить коварную болезнь?

Адрес: Хуснуллину Р.Х., 420139, г. Казань, ул. Фучика, 50/189

У жены зоб

Болеет жена, у нее зоб. В нашем городе искал, но не нашел в аптеке траву зобник. Прошу вас, помогите нам!

Адрес: Треуназарову Шадияру Темировичу, 060012, Казахстан, г. Атырау, с. Акжар, ул. Жастар, д. 19

Забыла рецепт!

У меня плохое зрение – минус 13. В одной из газет прочитала, что хорошо заваривать листья цикория и еще две травы. Но газету я отдала, а рецепты, которыми пользуюсь, не помогают. Очень бы хотелось получить тот рецепт. Если у кого он есть (с адресом из Смоленска), очень прошу прислать.

Адрес: Писарик Розе Ивановне, 445045, Самарская обл., г. Тольятти, ул. Л. Чайкиной, 85/272

Надеюсь на добрых людей

Женщина, 65 лет, недержание мочи. Еще защемление нерва, сохнет нога. Заранее благодарю за теплое отношение!

Адрес: Вороненковой Ирине, 197110, г. Санкт-Петербург, ул. Большая Зеленина, д. 28, кв. 76

Поделитесь опытом лечения!

Обращаюсь с просьбой о помощи в надежде на ваши добрые сердца. Мне 72 года, заболеваний много. Очень мучает желчнокаменная болезнь. На операцию не могу решиться. Страдаю из-за бессонницы. Еще полипы в желудке, плохой слух (особенно на правое ухо), кисты на почке и печени. Кто смог вылечиться народными средствами?

Адрес: Давыдовой Раисе Александровне, 197227, г. Санкт-Петербург, Серебристый бульвар, д. 24, к. 2, кв. 481

Эпилепсия с 12 лет

Мне 34 года, с 12 лет больна эпилепсией. Принимаю препараты, уже 3 раза их меняли. Сейчас приступы стали реже, но ухудшается память. Ходила к разным целителям, а улучшений нет. Если кто-то знает народные средства от этой болезни, то подскажите, пожалуйста!

Адрес: Пещерской Ю.А., 450065, Башкортостан, г. Уфа, ул. Вологодская, д. 64, кв. 72

Склеродермия

У меня беда: дерматолог поставил диагноз склеродермия. Кожа сухая, шершавая, твердая на ощупь. Такое ощущение, что яичная скорлупа, которая того и гляди треснет, особенно на сгибах локтей, ног. Я в шоке! Помогите!

Адрес: Ульяновой Валентине Николаевне, 153009, г. Иваново, ул. Мякишева, д. 25, кв. 38

Тромбофлебит и простатит

У меня тромбофлебит, лекарства не помогают. Нет ли лечения народными способами? Также, может, кто-нибудь посоветует средства от хронического простатита. Брат пользуется многими лекарствами, но все бесполезно, а лекарства дорогие. Пожалуйста, если можете, то помогите!

Адрес: Дадиевой Салиме, 614030, г. Пермь, ул. Толбухина, д. 12, кв. 176

Адрес для писем:
198099, Санкт-Петербург, а/я 1,
«Лечебные письма», e-mail: med@p-c.ru

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!
Не забывайте, что организм каждого человека индивидуален: что полезно для одного, может быть противопоказано для другого. Поэтому, прежде чем воспользоваться читательскими рецептами, посоветуйтесь с врачом.

Мы будем рады ответить на все ваши вопросы по телефону горячей линии:
(812) 786–27–50 в будние дни **с 10:00 до 19:00** по московскому времени.

По вопросам доставки газеты по подписке обращайтесь по телефонам:
8 (495) 974-21-31, добавочный 492 – (индексы 99599, 99360, 60313);
8 (495) 101-25-50, добавочный 2878 (индекс 82882).

© «Лечебные письма» №14(280)
Выходит 2 раза в месяц с июня 2003 г.
Газета зарегистрирована Министерством Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Регистрационный номер ПИ № 77-16462 от 22.09.2003 г.
Учредитель и издатель – ООО «ИД «Пресс-Курьер».
Главный редактор Ольга ПЕТУХОВА

Адрес редакции и издателя: 198099, Санкт-Петербург, Промышленная ул., 42.
Адрес для писем: Санкт-Петербург, 198099, а/я 1, газета «Лечебные письма».
Рекламный отдел: (812) 944-02-07.
E-mail: reklama@p-c.ru.
Отдел распространения:
E-mail: commerce@p-c.ru.

Юридическую поддержку издания осуществляет Адвокатский Кабинет «VIALEX».

Отпечатано в типографии SEVEROTISK s.r.o., Чешская республика, 400 11 Усти над Лабем, ул. Мезни, 3312/7.
Подписано к печати 26.06.2013.
Время подписания номера: по графику 23.00; фактически 23.00. Выход в свет 15 июля.
Установочный тираж 680 000 экз.
Тираж в типографии SEVEROTISK 300 000 экз.
Цена свободная

За содержание рекламных объявлений редакция ответственности не несет.

Фотоматериалы предоставлены агентствами: «ИТАР-ТАСС», РИА Новости, «Русский фотобанк».

